

SHANGHAI

LAOGANBU GONGZUO

上海老干部工作



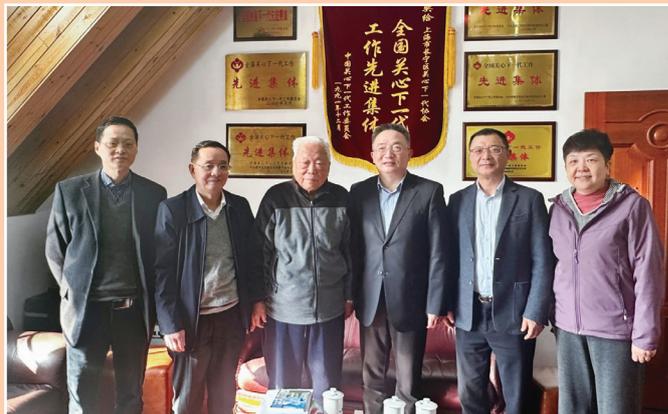
2023 12

图 文 传 真



▲ 11月27日，市委常委、组织部部长张为赴市委老干部局调研，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲陪同。

(孙岳 摄)



▲ 日前，长宁区委书记张伟到区老干部局和区关工委开展调研。

(长宁 供稿)



▲ 11月22日，嘉定区委书记陆方舟向区四套班子老领导通报区情。

(嘉定 供稿)



▲ 近日，黄浦区域老干部工作共同体举行庆祝改革开放45周年文艺展演。

(黄浦 供稿)

▼ 近日，金山区举行“学用新思想 建功新时代”“银鑫之光·湾区四季行”山阳站主题活动。

(金山 供稿)

▼ 日前，松江区举办“吾采云间 茸耀闪耀”离退休干部助力新松江建设主题活动。

(松江 供稿)



挥斥方遒初心地

——纪念毛泽东同志诞辰130周年

□ 袁芳荣

题记：上海是中国共产党的诞生地，是近代中国光明的摇篮，毛泽东同志一生与上海这座光荣之城结下了不解之缘。在党的创建和大革命时期，曾13次来沪，探寻救国真理，确立初心使命；共襄建党盛举，开创崭新局面；致力国共合作，推进国民革命，留下了弥足珍贵的光辉足迹。

您从橘子洲头走来
青春是如此风采
您在黄浦江畔探寻
步伐是这般豪迈
您在初心之地挥斥方遒
您在光荣之城激扬壮怀

在博文女校的地板上
您憧憬神州春暖花开
在树德里的灯光下
您开启华夏崭新时代
在嘉兴南湖的红船里
您绘描民族光明未来

您曾在黄浦码头送别
湖南学子出海
您曾在环球会所热议
湘江波涛澎湃
您曾在半淞园里盛赞
新民学会英才

在三曾里，您致力党务
革故鼎新，兴利除害
在小沙渡，您播撒火种
助推工运，方兴未艾
在甲秀里，您投身伟业
剑胆琴心，家国情怀

您在民厚南里求索
开启半工半读常态
您在《申报》发文
纵论湖南改造成败
您在老渔阳里长谈
邂逅红色幽灵徘徊

不懈追寻，融入了追梦人的血脉
指点江山，沁入了攀登者的气派
激扬文字，成为初心地永远的风采
挥斥方遒，化为再启航永恒的气概
在建设中国式现代化的新征程
我们勇毅笃行，开创未来



“离退休干部工作”微信公众号

编委会主任 王庆洲
 编委会副主任 包龙根 龚怡
 窦忠秋 张家科
 编委会委员 (以姓氏笔划为序)
 王欢平 王玲
 左冰 刘虾冠
 查正和 徐雯
 蒋新跃 潘蕙
 薛晓东
 总编 王玲
 副总编 黄泽晖
 美术编辑 陈丹凤 徐辰
 主办/中共上海市委老干部局
 编辑/《上海老干部工作》编辑部
 电子邮箱/shlgbgz@126.com
 刊期/月刊
 发送对象:离退休干部
 印数/28000
 地址/上海市岳阳路265号
 邮编/200031
 传真/(021) 64334955
 编辑部电话/(021) 64312232
 64371946×102、237、238
 印刷/中共上海市委办公厅文印中心
 2023年第12期 总第435期

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

卷首语

挥斥方遒初心地 …… 袁芳荣 (1)

党政之声

习近平在上海考察时强调聚焦建设“五个中心”重要使命加快建成社会主义现代化国际大都市 …… (4)

习近平主持召开深入推进长三角一体化发展座谈会 …… (6)

关键时点,习近平总书记到上海考察释放重要信号 …… (8)

本期专稿

市委老干部局召开全市离退休干部党建工作推进会 …… (9)

市委老干部局举办第137期老干部读书班 …… (11)

市委老干部局赴崇明区开展工作调研 …… (12)

浦江秋光美,逐梦正当时 …… (13)

让乐龄生活与新时代同向同行 …… (16)

工作集锦

市建设交通工作党委向老干部通报重点工作情况 …… 卞龙翔 (18)

市教卫工作党委举办老干部书画摄影作品展 …… 教卫 (18)

闵行区召开离退休干部党建工作推进会 …… 沈德才 (18)

徐汇区举行区域离退休干部诗词诵读会暨网上书画展 …… 徐委老 (19)

松江普陀闵行离退休干部举行戏曲文化艺术展演 …… 威海霞 (19)

沪苏两省五地老干部工作共同体趣味运动会在嘉定区举行 …… 嘉老宣 (19)

贯彻二十大精神 聚焦主题教育

强化党的创新理论武装 凝心聚力奋进新的征程 …… 沈顺南 (20)

SHANGHAILAOGANBUGONGZUO

学习习近平文化思想 勇担新的文化使命

..... 施振华 (20)

学习之窗

努力提升服务群众本领 陆春炎 (21)

党建园地

以“快、全、实”有效推进离退休干部党员主题教育见行见效

..... 奉贤区委老干部局 (22)

金秋风采

那年，我遇见了毛主席 祝天泽 (24)

一名科技工作者的幸福时刻 宓正明 (26)

一张上过《人民日报》头版的照片

..... 殷 萼 (28)

一份合格的答卷 哲 俊 (30)

以敬仰之心塑造伟人

..... 佟瑞欣口述 李敏整理 (32)

微雕里毛主席的风采 华 敏 (34)

激情岁月

毛主席和赵超构 金洪远 (36)

情满人间

缅怀敬爱的毛主席 马导农 (38)

记住伟人的话 赵天安 (39)

风景这边独好 沈原梓 (39)

左手红樱桃，右手白萝卜 周云海 (40)

七元钱的情谊 李承昌 (41)

上海阳台

助老餐厅 任炽越 (42)

退休这些年 刘建国 (43)

冬日与熟普对话 唐红宝 (44)

冬日读书 耿 勇 (45)

八十大寿 钱红春 (45)

瞻仰韶山滴水洞 朱怀兴 (46)

银杏湖的美 王家年 (47)

闲话古人的养身诀 朱永其 (48)

健康养生

“慢老秘诀”帮你健康老去 (49)

百岁老人每天半斤肥肉 (50)

八旬奶奶驾飞机冲上云霄 (50)

养生自中年始 (51)

白菜也有“黄金搭档” (52)

空腹不宜吃柑橘 (52)

秋冬养阴有中药 (53)

心灵也需“营养素” (54)

生活服务

随申办“民服务 真为依”应用服务上线，
首批聚焦养老服务 (55)

优化康复辅具租赁服务让更多老人得实惠

..... (55)

艺林漫步 史济民等 (56)

封面：金秋

张大林 摄

封二：图文传真

封三：市老干部大学摄影作品选

封底：园林风光

陈金鑫 摄



“上海老干部”微信公众号



“上海老干部”APP



习近平在上海考察时强调 聚焦建设“五个中心”重要使命 加快建成社会主义现代化国际大都市

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日在上海考察时强调，上海要完整、准确、全面贯彻新发展理念，围绕推动高质量发展、构建新发展格局，聚焦建设国际经济中心、金融中心、贸易中心、航运中心、科技创新中心的重要使命，以科技创新为引领，以改革开放为动力，以国家重大战略为牵引，以城市治理现代化为保障，勇于开拓、积极作为，加快建成具有世界影响力的社会主义现代化国际大都市，在推进中国式现代化中充分发挥龙头带动和示范引领作用。

11月28日至12月2日，习近平在中共中央政治局委员、上海市委书记陈吉宁和市长龚正陪同下，先后来到金融机构、科技创新园区、保障性租赁住房项目等进行调研。

28日下午，习近平一下列车就前往上海期货交易所考察。他结合电子屏幕和重要上市品种交割品展示，听取交易所增强全球资源配置能力、服务实体经济和国家战略等情况介绍，了解交易所日常资金管理和交割结算等事项。习近平强调，上海建设国际金融中心目标正确、步伐稳健、前景光明，上海期货交易所要加快建成世界一流交易所，为探索中国特色期货监管制度和业务模式、建设国际金融中心作出更大贡献。

习近平随后乘车来到浦东新区张江科学城，参观上海科技创新成果展。他结合视频短片了解上海市科技创新整体情况，走进展厅详细察看基础研究、人工智能、生物医药等领域的科技创新成果展示，并同科研人员

代表亲切交流。习近平指出，推进中国式现代化离不开科技、教育、人才的战略支撑，上海在这方面要当好龙头，加快向具有全球影响力的科技创新中心迈进。要着力造就大批胸怀使命感的尖端人才，为他们发挥聪明才智创造良好条件。

近年来，上海市加快保障性租赁住房建设，为许多来沪新市民、青年人和一线务工人员提供了住房保障。29日下午，习近平到闵行区新时代城市建设者管理者之家考察。听了当地加大保障性租赁住房筹措建设力度、构建“一张床、一间房、一套房”多层次租赁住房供应体系的情况介绍，习近平给予充分肯定。他先后走进社区住宅型、宿舍型出租房源租户的住房和公共厨房、公共洗衣房等共享空间，仔细了解在此居住的城市一线工作者的生活状况。总书记无微不至的殷切关怀，让在场所有人感动。离开时，社区居民纷纷围拢过来欢送总书记。习近平说，看到来自五湖四海的建设者在这里安居乐业，感到很高兴。城市不仅要有高度，更要有温度。我们的社会主义就是要走共同富裕的路子。外来务工人员来上海作贡献，同样是城市的主人。要践行人民城市理念，不断满足人民群众对住房的多样化、多元化需求，确保外来人口进得来、留得下、住得安、能成业。

12月1日上午，习近平听取了上海市委和市政府工作汇报，对上海各项工作取得的成绩给予肯定。



习近平指出，加快建设“五个中心”，是党中央赋予上海的重要使命。上海要以此为主攻方向，统筹牵引经济社会发展各方面工作，坚持整体谋划、协同推进，重点突破、以点带面，持续提升城市能级和核心竞争力。要以科技创新为引领，加强关键核心技术攻关，促进传统产业转型升级，加快培育世界级高端产业集群，加快构建现代化产业体系，不断提升国际经济中心地位和全球经济治理影响力。要加强现代金融机构和金融基础设施建设，实施高水平金融对外开放，更好服务实体经济、科技创新和共建“一带一路”。要深入实施自由贸易试验区提升战略，推动国际贸易中心提质升级。要加快补齐高端航运服务等方面的短板，提升航运资源全球配置能力。要推进高水平人才高地建设，营造良好创新生态。要加强同长三角区域联动，更好发挥辐射带动作用。

习近平强调，上海作为我国改革开放的前沿阵地和深度链接全球的国际大都市，要在更高起点上全面深化改革开放，增强发展动力和竞争力。要全方位大力度推进首创性改革、引领性开放，加强改革系统集成，扎实推进浦东新区综合改革试点，在临港新片区率先开展压力测试，稳步扩大规则、规制、管理、标准等制度型开放，深入推进跨境服务贸易和投资高水平开放，提升制造业开放水平，进一步提升虹桥国际开放枢纽能级，继续办好进博会等双向开放大平台，加快形成具有国际竞争力的政策和制度体系。要坚持“两个毫不动摇”，深化国资国企改革，落实保障民营企业公平参与市场竞争的政策措施，打造国际一流营商环境，激发各类经营主体活力，增强对国内外高端资源的吸引力。

习近平指出，要全面践行人民城市理念，充分发挥党的领导和社会主义制度的显著优势，充分调动人民群众积极性主动性创造性，在城市规划和执行上坚持一张蓝图绘到底，加快城市数字化转型，积极推动经济

社会发展全面绿色转型，全面推进韧性安全城市建设，努力走出一条中国特色超大城市治理现代化的新路。要把增进民生福祉作为城市建设和治理的出发点和落脚点，把全过程人民民主融入城市治理现代化，构建人人参与、人人负责、人人奉献、人人共享的城市治理共同体，打通服务群众的“最后一公里”，认真解决涉及群众切身利益的问题，坚持和发展新时代“枫桥经验”，完善基层治理体系，筑牢社会和谐稳定的基础。

习近平强调，要贯彻新时代中国特色社会主义思想，深化文化体制改革，激发文化创新创造活力，大力提升文化软实力。坚持不懈用新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，广泛践行社会主义核心价值观，巩固马克思主义在意识形态领域的指导地位，在各种文化交汇融合中进一步壮大主流价值、主流舆论、主流文化。要注重传承城市文脉，加强文物和文化遗产保护，传承弘扬红色文化，深入实施文化惠民工程，扎实推进群众性精神文明创建，深化拓展新时代文明实践中心建设，推进书香社会建设，全面提升市民文明素质和城市文明程度。

习近平指出，坚持党的领导是中国式现代化的本质要求，也是根本保证。上海是我们党的诞生地，要用好一大会址等红色资源，弘扬伟大建党精神，教育引导广大党员、干部牢记“三个务必”，在新征程上开拓创新、奋发进取、真抓实干。要贯彻新时代党的组织路线，落实新时代好干部标准，建设一支与社会主义现代化国际大都市相匹配的高素质专业化干部队伍。要把握超大城市特点，创新基层党建工作思路 and 模式，完善党的基层组织体系。要坚决反对和惩治腐败，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，保持风清气正的政治生态。第二批主题教育临近收官，要坚持标准不降、劲头不松，把主题教育同各方面工作结合起来，做到两手抓、两不误、两促进。



习近平主持召开 深入推进长三角一体化发展座谈会

11月30日，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在上海主持召开深入推进长三角一体化发展座谈会并发表重要讲话。他强调，深入推进长三角一体化发展，进一步提升创新能力、产业竞争力、发展能级，率先形成更高层次改革开放新格局，对于我国构建新发展格局、推动高质量发展，以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业，意义重大。要完整、准确、全面贯彻新发展理念，紧扣一体化和高质量这两个关键词，树立全球视野和战略思维，坚定不移深化改革、扩大高水平开放，统筹科技创新和产业创新，统筹龙头带动和各扬所长，统筹硬件联通和机制协同，统筹生态环保和经济发展，在推进共同富裕上先行示范，在建设中华民族现代文明上积极探索，推动长三角一体化发展取得新的重大突破，在中国式现代化中走在前列，更好发挥先行探路、引领示范、辐射带动作用。

中共中央政治局常委、国务院总理李强，中共中央政治局常委、中央办公厅主任蔡奇出席座谈会。

习近平在上海调研期间专门召开这次座谈会。座谈会上，国家发展改革委主任郑栅洁、上海市委书记陈吉宁、江苏省委书记信长星、浙江省委书记易炼红、安徽省委书记韩俊先后发言，就推进长三角一体化发展汇报工作情况、提出意见建议。

听取大家发言后，习近平发表了重要讲话。他指出，长三角一体化发展战略提出并实施5年来，规划政策体系形成并不断完善，强劲活跃的增长极功能不断巩固提升，现代化产业体系加快建立，区域协调发展取得重大突破，改革开放迈出新步伐，生态环境共保联治扎实推进，长三角区域整体实力和综合竞争力持续位居全国前列，彰显中国特色社会主义制

度优越性的重要窗口和我国参与国际竞争合作的重要平台的作用日益显现，为构建新发展格局、推进高水平对外开放赢得了战略主动。同时也要看到，长三角一体化发展有许多深层次问题有待进一步破解，发展质量效率和辐射带动作用仍需提升，重点领域、重点区域一体化尚需努力，产业链供应链分工协作水平有待提升，建立全国统一大市场的龙头带动作用有待进一步发挥，改革开放还需进一步向纵深拓展，超大特大城市治理和发展还有不少短板。推进长三角一体化发展是一篇大文章，要坚持稳中求进，一任接着一任干，不断谱写长三角一体化发展新篇章。

习近平强调，长三角区域要加强科技创新和产业创新跨区域协同。大力推进科技创新，加强科技创新和产业创新深度融合，催生新产业新业态新模式，拓展发展新空间，培育发展新动能，更好联动长江经济带、辐射全国。要跨区域、跨部门整合科技创新力量和优势资源，实现强强联合，打造科技创新策源地。要以更加开放的思维和举措参与国际科技合作，营造更具全球竞争力的创新生态。

习近平指出，长三角区域要加快完善一体化发展体制机制。必须从体制机制上打破地区分割和行政壁垒，为一体化发展提供制度保障。要增强一体化意识，坚持一盘棋思想，加大制度和体制机制创新力度，在重点领域重点区域实现更大突破，加强各项改革举措的系统集成和协同配合，推动一体化向更深层次更宽领域拓展。要循序渐进推进基本公共服务制度衔接、政策协同、标准趋同，分类推进各领域公共服务便利共享。要加强各类交通网络基础设施标准跨区域衔接，提升基础设施互联互通水平。要加快长三角生态绿色一体化发展示范区建设，完善示范区国土空间规划体系，加强规划、土地、项目建设的跨



区域协同和有机衔接，加快从区域项目协同走向区域一体化制度创新。要推进跨区域共建共享，有序推动产业跨区域转移和生产要素合理配置，使长三角真正成为区域发展共同体。

习近平强调，长三角区域要积极推进高层次协同开放。推进以制度型开放为重点的高水平对外开放，加强改革经验互学互鉴和复制推广，努力成为畅通我国经济大循环的强大引擎和联通国内国际双循环的战略枢纽。要加快上海“五个中心”建设，加快推进浦东新区综合改革试点，进一步提升虹桥国际开放枢纽辐射能级，大力实施自由贸易试验区提升战略，推进上海自由贸易试验区临港新片区更高水平对外开放。要促进长三角一体化发展和共建“一带一路”高质量发展深度融合，推动长三角优势产能、优质装备、适用技术和标准“走出去”。要带头落实鼓励、支持、引导民营经济健康发展的政策举措，进一步优化民营企业发展环境，推动民营经济健康发展、高质量发展。

习近平指出，长三角区域要加强生态环境共保联治。加强三省一市生态保护红线无缝衔接，推进重要生态屏障和生态廊道共同保护，加强大气、水、土壤污染综合防治，深入开展跨界水体共保联治，加强节能减排降碳区域政策协同，建设区域绿色制造体系。要全面推进清洁生产，促进重点领域和重点行业节能降碳增效，做强做优绿色低碳产业，建立健全绿色产业体系，加快形成可持续的生产生活方式。要建立跨区域排污权交易制度，积极稳妥推进碳达峰碳中和。要规划建设新型能源体系，协同推进省市间电力互济。要持续推进长江“十年禁渔”，加强联合执法。要健全生态产品价值实现机制，拓宽生态优势转化为经济优势的路径。

习近平强调，长三角区域要着力提升安全发展能力。要贯彻总体国家安全观，坚持底线思维，统筹好发展和安全，盯住关系国家和区域安全的科技、产业、金融等领域和重大基础设施，加强风险防控体系和能力建设，夯实安全发展的基础。要充分发挥长三角产业体系完备和配套能力强

的优势，在关系国计民生的重要领域和关键环节实施强链补链行动，并与中西部地区加强产业合作，着力提升产业链供应链韧性和安全水平。要稳步扩大金融领域制度型开放，提升跨境投融资便利化，加强全过程风险防控，更好维护国家金融安全。要高度重视对外合作安全，引导产业链合理有序跨境布局。要坚持人民城市人民建，提升城市现代化治理水平，加快推进韧性城市建设，健全城市安全预防体系，强化城市基本运行保障体系，提高防灾减灾救灾能力。

习近平指出，深入推进长三角一体化发展，必须坚持和加强党的全面领导。要充分发挥中央区域协调发展领导小组统筹协调职能，坚持规划纲要的战略引领功能。三省一市要认真贯彻党中央决策部署，加强组织领导和调查研究，加强协调共商和督促检查，推动解决重大问题，推动重大改革落地，推动重点任务落实。要加强忠诚干净担当的高素质专业化干部队伍建设，激励干部大胆开拓、担当作为。要抓实第二批主题教育，深入推进全面从严治党，一体推进不敢腐、不能腐、不想腐，强化各级党组织的政治功能和组织功能，以严的纪律、实的作风、廉的操守确保各项工作落到实处。

李强在讲话中表示，要认真学习领会、深入贯彻落实习近平总书记重要讲话精神，把长三角一体化发展放到国家发展大局中去定位思考，放到引领带动全国高质量发展中去布局谋划，发挥好经济增长极、发展动力源、改革试验田的作用，更好支撑和服务中国式现代化。要进一步畅通经济循环，实现资源要素合理流动和高效配置，促进全国统一大市场建设，引导产业和经济合理布局。要主动对接高标准国际经贸规则，扩大制度型开放，打造高水平对外开放门户，增强对国际商品和资源要素的吸引力。要充分发挥优势、彰显特色，深化合作、相互赋能，把各地自身优势变为区域优势，共拉长板提升区域发展整体效能。

李干杰、何立峰、吴政隆、穆虹、姜信治出席座谈会，中央和国家机关有关部门、有关地方、有关企业负责同志参加座谈会。

关键时点， 习近平总书记到上海考察释放重要信号

11月28日至29日，习近平总书记在上海市考察调研。他先后考察上海期货交易所、上海科技创新成果展、闵行区新时代城市建设者管理者之家，了解上海增强国际金融中心竞争力、推进国际科技创新中心建设、保障性租赁住房建设等情况。

当前，上海正在按照党中央部署，加快建设国际经济、金融、贸易、航运和科技创新“五个中心”，浦东新区也在加快打造社会主义现代化建设引领区。此次考察对于做好当前工作、部署明年经济社会高质量发展，具有重要意义。

党的十八大以来，习近平总书记已6次到上海考察调研。“继续当好全国改革开放排头兵、创新发展先行者”，这是习近平总书记对上海一以贯之的要求。这次到上海，深入调研金融、科技和民生工作，释放出鲜明信号——

金融要更好服务实体经济

总书记这次到上海期货交易所考察，从时间上看，是在中央金融工作会议召开后不到一个月，显示出对推动我国金融高质量发展，加

快建设金融强国的高度重视与殷切期望。

此次考察的上海期货交易所位于浦东新区陆家嘴金融城，是一家全国性金融要素市场，也是上海国际金融中心的重要组成部分。

自1999年设立以来，上海期货交易所期货期权品种从3个发展到32个。包括“上海油”“上海铜”“上海金”等在内的“上海价格”的国际影响力不断提升。上海期货交易所服务实体经济和国家战略、维护国家经济金融安全方面发挥着重要作用。

更好服务实体经济，是习近平总书记对金融高质量发展的要求。此次中央金融工作会议明确提出，“坚持把金融服务实体经济作为根本宗旨”“金融要为经济社会发展提供高质量服务”。总书记在2020年出席浦东开发开放30周年庆祝大会时也强调“提升重要大宗商品的价格影响力，更好服务和引领实体经济发展”。

习近平总书记对上海金融市场建设一直很关心，2007年在担任上海市委书记时就曾到上海期货交易所考察。当时中国期货市场还

是一个新生事物，如今已在亚洲乃至全球市场具有举足轻重的地位。

党中央赋予上海建设国际金融中心的重要使命。总书记上海之行第一站来到这里考察，为各方扎实落实好中央金融工作会议精神，在新时代新征程更好推进金融高质量发展进一步指明方向、增强信心。

中国式现代化关键在科技现代化

加快实现高水平科技自立自强，是推动高质量发展的必由之路。习近平总书记此次考察位于张江科学城的上海科技创新成果展，再次凸显出科技创新对于高质量发展的支撑引领，以及在国家发展全局中的核心位置。

上海所在的长三角地区，是中国经济发展最活跃、开放程度最高、创新能力最强的区域之一，上海也是长三角地区科技创新的重要龙头。

2014年5月在上海考察时，总书记提出了“加快向具有全球影响力的科技创新中心进军”的要求，上海的发展定位从“四个中心”拓展为“五个中心”。

2020年8月，总书记在安徽合肥主持召开扎实推进长三角一体化发展座谈会时提出：“上海和长三角区域不仅要提供优质产品，更要提供高水平科技供给，支撑全国高质量发展。”

今年7月在江苏考察时，习近平总书记强调“中国式现代化关键在科技现代化”；9月在浙江考察时，要求“浙江要在以科技创新塑造发展新优势上走在前列”。

此次考察的上海科技创新成果展集中展示了近10年来上海强化科技创新策源功能、推进国际科技创新中心建设的进展。这些成果表明，上海有基础也有条件按照党中央要求建设好国际科技创新中心，成为高水平科技自立自强的排头兵。

习近平总书记在今年全国两会上强调：“我们能不能如期全面建成社会主义现代化强国，关键看科技自立自强。”新时代新征程上，我们必须紧紧扭住高水平科技自立自强这个牛鼻子，以科技创新推动高质量发展，在中国式现代化进程中发挥历史主动、积聚新动能、跑赢新赛道。

城市建设要坚持以人民为中心

城，所以盛民也；民，乃城之本也。总书记多次强调，要坚持人民城市人民建、人民城市为人民。

此次习近平总书记在

海闵行区考察了保障性租赁住房社区。上海保障性租赁住房建设为满足新市民和青年人的住房需求，打造了“一张床、一间房、一套房”多层次住房供应体系，传递出城市建设以人民为中心的鲜明信号。

从“住有所居”到“住有宜居”，正是人民城市为人民的生动体现。2019年11月，总书记在上海市杨浦区考察时指出，无论是城市规划还是城市建设，无论是新城区建设还是老城区改造，都要坚持以人民为中心，聚焦人民群众的需求。2020年出席浦东开发开放30周年庆祝大会时，总书记再次强调，城市建设必须把让人民宜居安居放在首位，把最好的资源留给人民。

在习近平总书记心中，实现高质量发展，就要在为人民创造高品质生活上实现更大突破。正如他在今年全国两会期间参加江苏代表团审议时所强调的：“必须以满足人民日益增长的美好生活需要为出发点和落脚点，把发展成果不断转化为生活品质，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感。”

从金融到科技再到民生，习近平总书记此次上海之行深刻表明，从高质量发展到高品质生活，这是以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业的题中应有之义。

市委老干部局召开全市离退休干部党建工作推进会

为认真学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，全面贯彻落实中办《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》文件精神，进一步总结全市离退休干部党建工作经验，树立工作典型，培育工作特色，明确工作要求，11月8日下午，市委老干部局召开全市离退休干部党建工作推进会。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲出席会议并讲话。市委老干部局副局长龚怡主持会议。

王庆洲指出，近年来全市老干部工作系统深入学习贯彻习近平总书记关于党的建设的重要思想和关于老干部工作的重要论述，认真贯彻落实中办《意见》要求，自觉把党中央、市委的决策部署贯彻落实到离退休干部党的建设全过程和各方面，



不断推进全市老干部工作的转型发展、科学发展，取得了明显成效和积极进展。坚持顶层设计，系统推进。全市老干部工作系统牢固树立全局观念，理顺管理体系、明确工作职责、加强制度保障，积极履行市委赋予老干部工作部门承担指导离退休干部党建工作的职能任务。加强创新实践，提质增效。探索推进信息化广泛应用，持续推进离退休干部党组织规范化建设，创新推进城市社区离退休干部党建工作，为老同志参与社区治理、参与人民城市建设搭建了广阔的舞台。注重打造品牌，示范引领。牢固树立品牌意识，坚持每年围绕中心大局开展正能量主题活动，持续打造离退休干部党建工作品牌、选树先进典型、创建示范党支部，形成了良好的示范带动作用。

王庆洲强调，学习贯彻中办《意见》精神，推动全市离退休干部党建工作落实，要牢牢把握政治导向，进一步强化思想政治引领，引导广大离退休干部永远听党话、跟党走。始终坚持把强化政治引领，摆在老干部工作首要位置。始终坚持把强化理论武装，作为离退休干部党的建设的根本任务。始终坚持把强化政治关怀，作为凝聚广大老同志的重要方式。要牢固树立基层导

向，进一步加强离退休干部党组织建设，不断夯实离退休干部党建的根基本源。紧抓不放党支部组织力的提升，持续推进示范党支部创建活动，带动全市离退休干部党支部全面进步、全面过硬。紧抓不放党组织生活基本制度的落实，努力把离退休干部党支部打造成为组织党员、教育党员、服务党员、凝聚党员的主阵地。紧抓不放离退休干部党建向基层治理的延伸，不断推进城市社区离退休干部党建工作走深走实。要牢牢把握系统观念，进一步聚合各种资源、各方力量，一体化推进离退休干部党建工作任务落实。注重统筹体系建设与责任落实的有机结合，形成上下贯通、各方联动、齐抓共管的局面。注重统筹夯实基础与创新发展的有机结合，既要落实好《意见》五个方面内容、十三项重点工作，又要积极打造离退休党建工作的创新点。注重统筹强化“内循环”与打造“外循环”的有机结合，形成共同推动工作发展的合力，确保工作取得实实在在的成效。要牢牢把握效能导向，进一步提升工作成效，持续推进离退休干部党的建设高质量发展。坚持“调查研究”打底，聚焦离退休干部党建工作中的堵点淤点问

题和老同志关心关注的难点问题，深入开展调查研究，善于解剖麻雀，总结经验做法，进一步提升和推广。坚持“打造品牌”增效，持续做大做强党建工作的金字招牌，形成品牌效应。坚持“信息化”赋能，综合运用各级各类新媒体平台和离退休干部党支部微信群，积极探索在银发人才库建设、发挥作用等方面的数字化应用，高度重视推广普及中组部老干部局“离退休干部工作”微信公众号，及时向广大老同志传递党中央声音。要把关注中组部老干部局“离退休干部工作”、市委老干部局“上海老干部”等各级微信公众号，作为引导新退休人员及时了解中央市委关于老干部工作方针政策的一个基础性手段。

普陀区委老干部局、杨浦区委老干部局、金山区委老干部局、奉贤区委老干部局、市建设交通工作党委老干部处、市市级机关工作党委老干部工作部、上海师范大学离退休工作部等7家单位在会上作了交流发言。

市委老干部局各处室和局属事业单位负责同志、全市各级老干部工作部门有关同志以及离退休干部党支部书记代表等300余人参加会议。



市委老干部局举办第137期老干部读书班



10月23日至27日，市委老干部局、市委党校联合举办第137期老干部读书班，来自各区、大口党委和部分中央在沪企业的50余名退休局级干部参加本期读书班。市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲组织召开老同志座谈会，市委老干部局副局长龚怡参加读书班开班式、结业式等相关活动。

王庆洲在参加座谈会时，认真听取老同志对做好全市老干部工作和办好老干部读书班的意见和建议，耐心细致地回答老同志提出的问题，并表示对相关意见建议一定认真研究、抓好落实。

王庆洲指出，举办老干部读书班是落实离退休干部政治待遇的重要举措，是上海老干部工作的特色品牌，深受广大离退休干部的欢迎。我们要认真总结办班经验，深入研究办班规律，着力提升办班实效，努力把读书班办成老同志满意的精品班、示范班，把读书班打造成加强离退休干部政治建设、思想建设的重要阵地，组织引导离退休干部深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，确保离退休干部永远听党话、跟党走。

王庆洲强调，面对新形势新任务，全市老干部工作要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实中办印发的《关于加强新时代离退休干部党的建设工作的意见》精神，认真组织离退休干部党员开展主题教育，持续推进离退休干部政治建设、思想建设和党组织建设，持续引导老同志发光发热、老有所为，不断提升老同志获得感、幸福感，不断推动全市老干部工作

高质量发展。

龚怡在出席本期读书班相关会议时谈到，要把党校五天的学习成效落实到日常行为之中，要学有所悟，做政治上的明白人；要学无止境，做理论学习的带头人；要学以致用，做老有所为的示范者。

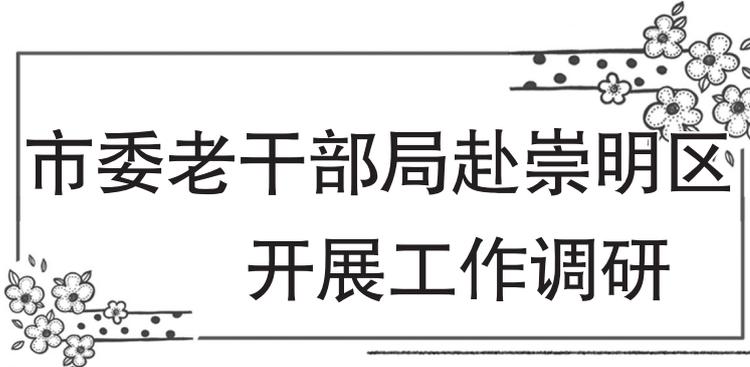
参加培训的老同志们认为，在全国第一批学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育转入经常性教育、第二批主题教育正在扎实开展之际，本期读书班以深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想和党的二十大精神为主题主线，重点突出，内容丰富，正当其时，为老同志们提供了更加坚实的信仰力量和丰富的理论滋养。在教学课程上，紧扣主题、科学设置，既有《习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系和精神实质》《深入学习习近平总书记关于总体国家安全观的重要论述》《正确理解和大力推进中国式现代化》等政治理论学习，又有《2023：长三角一体化发展新格局》等国家战略前沿展望，还有《后疫情时代老干部的心理调适》等老同志关心关注的身心健康课程，老同志们学到了新理论、新知识、新理念。在教学方式上，形式多样、生动活泼，既有专家集中授课，又有小组讨论交流，还有在市委党校精心打造的习近平新时代中国特色社会主义思想上海实践主题教室开展的现场教学实践课，通过沉浸式教学、引导学员积极参与教学主题讨论等，增强了教学的感染力，使老同志更加深刻地感悟思想伟力，增强实践自觉。在教学团队上，精心挑选、合理搭配，分别安排有党史党建、哲学、经济学、社会学、医学等不同学科背



景的老师开展授课，如市委党校卢肖文教授、徐根兴教授、蒋华福教授、官进胜教授，上海中医药大学严蔚冰教授等，他们理论水平高、教学经验丰富，带领老同志们学有所获、习有所得。在生活保障上，用心用情、贴心暖心，读书班各项组织工作井井有条，学习安排张弛有度，生活照顾无微不至，充分体现了党组织对老同志的重视和关心。

老同志们谈到，尽管大家都退休了，但很珍惜市委老干部局、市委党校提供的学习机会，大家以高度的政治责任感和饱满的政治热情，圆满完成了各项学习任务。五天的学习培训时间虽短，但收获满满，一方面通过专家讲授和领导动员，学到了知识，增长了见识，提高了认识；另一方面通过座谈交流，现身说法，互相启发，收获了经验智慧，增添了继续发挥优势作用的信心和决心。

老同志们表示，要进一步全面、系统、深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，认真参加主题教育，不断增强对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，自觉做“两个确立”的忠诚拥护者、“两个维护”的坚定实践者。要把在党校学习的成果转化为实际行动，积极发挥自身“关键少数”的带头作用，充分发挥政治优势、经验优势、威望优势，多提真知灼见、继续发光发热，为上海在新征程上继续当好改革开放排头兵、创新发展先行者，谱写中国式现代化上海新篇章作出老同志的新贡献。



市委老干部局赴崇明区 开展工作调研

11月15日，市委组织部副部长、老干部局局长王庆洲围绕学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，落实“四联”工作机制，以“学研查改”联推老干部工作高质量发展，带队赴崇明区委老干部局调研，详细了解老干部工作开展情况、认真听取离退休干部意见建议。崇明区委书记缪京参加有关调研，区委常委、组织部部长陆志斌，区委组织部副部长、老干部局局长、区离退休干部工作党委书记陈汇辉等陪同调研。

王庆洲一行首先来到城桥镇综合为老服务中心，实地察看为老服务实事工程落实情况；随后来到税务局离退休干部之家，调研税务局老干部活动阵地建设运行情况；后又前往区老干部活动室，视察“瀛洲晚晴”离退休干部党建之家功能建设情况，向前来参加活动的老同志们送上亲切的关怀与问候。

调研座谈会上，陈汇辉汇报了崇明区深入践行“乐龄申城·五心行动”要求，以“瀛洲晚晴·乐哉银XING”品牌建设为抓手，实施“耀银心·铸魂工程”“助银幸·护航工程”“秀银形·生辉工程”“赋银馨·乐龄工程”“护银行·赋能工程”五大工程的特色创新举措及主要成效。

王庆洲指出，崇明老干部工作在区委的有力领导下、在区委组织部的具体指导下，推动有效、服务有情、积极有为，体现在以“人”为本，集聚资源提高老同志晚年生活质量上；体现在以“兴”为要，围绕世界级生态岛建设同向发力上；体现在以“联”为法，积极推动区老干部工作高质量发展上。他强调：

讲政治、强引领，稳扎稳打推进离退休干部党的建设

一是入脑入心抓牢理论学习。要把“学思想”作为主题教育首位任务贯穿始终，引导老同志坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”。要注重更好发挥“离退休干部工作”“上海老干部”“瀛洲晚晴”等微信公众号等信息化平台作用，引导离退休干部永葆政治本色、



筑牢政治忠诚。

二是见行见效强化支部建设。要对标对表《意见》标准，坚持抓重点、补短板，不断提升离退休干部党支部建设的标准化、规范化水平。要深化融入崇明大党建格局，抓实城市社区离退休干部党建工作，通过优化资源整合、完善功能设置，进一步把社区离退休干部之家建好、用足。

三是尽职尽责贯彻《意见》落实。要结合崇明实际，以更高站位、更实举措加快完善配套的政策措施、工作机制、考核办法。要落实好教育管理监督职责，督促基层离退休干部党支部落实组织生活制度，引导离退休干部党员增强党性观念和党纪意识，做到离岗不离党、退休不褪色。

重精准、强保障，用心用情做好离退休干部服务管理

一要精细精准，创新为老服务举措。以严谨细致的工作作风和高度负责的担当精神落实好中央、市委关于离休干部生活待遇的各项要求，健全“一人一策”制度机制。要深入推进“乐龄申城五守护”，充分整合利用社会社区养老资源，更新完善助老服务包，积极探索社区、村居邻里互助的养老模式，为老同志安享晚年生活提供多维度、全方位的照护和保障。

二要重点发力，解决急难愁盼问题。要把老同志的满意度作为检验主题教育成效的标准，通过走访慰问、调查研究动态了解、及时回应老同志所需所盼，下大力气解决实际问题、落地惠老实事。要加大对空巢、独居、失能和重病老同志的帮扶力度，让帮扶工作成色更足、更有温度。要善于“解剖麻雀”、举一反三，通过“解剖一个问题”推动“解决一类问题”，以精勤不倦的态度做好老同志的服务保障工作。

扬精神、强实效，有为有位发挥离退休干部积极作用

一要厚植红色底蕴。发挥离退休干部熟悉党史、熟悉崇明发展史的独特优势，组织老同志以耳闻目见、亲身经历来讲党史、话传统、献良策、增能量，让更多老同志的初心故事成为激励崇明党员干部笃定前行的强大动力，为崇明发展中心任务凝聚力量。

二要深挖专业资源。进一步健全人才储备机制，利用好信息化手段探索建立银发人才库，提高人员配置效率、盘活人才资源存量。要加大对先进典型、工作案例的宣传推广，更好展示工作成效、强化社会效应。

三要深耕基层治理。推动老干部工作更好融入和服务于崇明城乡基层治理现代化进程，坚持把发展所需、群众所盼与老同志所能所愿有机结合起来，组织引导他们尽己所长发挥余热，真正让“乐龄力量”成为助力基层治理的“金钥匙”。

座谈会由陆志斌主持，崇明区委老干部局机关及所属区老干部活动室相关同志、离退休干部党支部书记代表等参加调研座谈会。

浦江秋光美， 逐梦正当时

市委老干部局坚持问题导向助力老同志为人民城市建设增添荣光

拍摄美轮美奂的云霞，早上海设计师畅想，社区助餐点扫描，公共空间椅凳一览……在市委老干部局联合相关单位推出的“乐龄申城·早上海”志愿服务活动中，66岁的退休干部赵金华和全国离退休干部先进个人李自力、上海市优秀志愿者盛华平等60多位老同志参加了早上海老记团，当上了志愿者和早上海UP主。“乐龄筑梦，助力人民城市建设，老同志也有无限可能！”赵金华干劲十足地说道。

上海广大离退休干部为人民解放、建立新中国和社会主义革命、建设以及上海改革开放作出卓越贡献，是城市建设和治理的宝贵财富，也是人民城市建设的重要



要力量。市委老干部局紧紧围绕“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，以1个重点课题为龙头、9个分管领域重要课题为骨干、3个业务工作课题为补充，深入基层一线，在离退休干部党的建设、发挥作用、服务保障和自身建设等方面开展调研，问题导向，牵引工作深化，努力将工作目标细化为“施工图”，转化为“实景图”，为人民城市建设增添荣光。

创新方式方法让离退休干部理论武装“活起来”

为了拓宽支部学习途径、丰富支部活动形式，在党五十余年的黄浦区发改委退休第一党支部书记陆闯，积极自学微信、上海老干部APP、美篇等网络工具，并向支部成员进行推广，组织支部老同志们开展支部组织“微生活”和线上学习交流，“头雁”领航，“雁阵”齐飞。

在网络上，活跃着一大批上海离退休干部。黄浦区“浦江思源”、松江“茸城夕阳红”、宝山“E网青山队”、嘉定区“秋霞圃”老干部网宣团……他们的手指在键盘上跳跃，讲述幸福晚年，回忆激情岁月，用视频记录美好生活，用镜头展示真善美，积极参与“乐龄申城·G生活”和“乐龄申城·E行动”。

市委老干部局在此次调研中发现，随着信息传播手段迭代更新，广大离退休干部对理论学习的内容、形式和层次提出了更高要求。离退休干部党组织如何充分发挥信息化、新媒体在离退休干部党建工作方面的作用？如何避免照本宣科，让组织理论学习内容更丰富，形式更多样，场景更多元？依托新媒体技术和数字化平台，全市各级老干部工作部门创新党组织学习活动方式方法，打造“云间课堂”“指尖学堂”等，通过“引领式”“交互式”“沉浸式”等多维立体化模式，让广大老同志在“指尖”“线上”，充分感受数字生活带来的美好体验，从而加深对党的创新理论的学习理解。

围绕老同志关心关注的时事政策热点，市委老干部局举办全市离退休干部在线报告会。每年举办报告会约12场，老同志收听收看每年累计160多万人次。“上海老干

部”微信公众号及时发布新政热点、重要工作、创新活动、老同志故事、公共养老健康服务信息，聚合形成中央、各省区市以及本市老干部工作部门微信公众号矩阵，开通视频号，推出助老大厅，构建起立体化老干部宣传工作网络，进一步增强信息发布覆盖面、传播力和影响力。上海老干部APP积极打造线上学习阵地，建设“上海市离退休干部在线学习活动社区”，设置“云分享”“云科普”“云三看”“云欣赏”等专栏，上传各类视频学习资料近600部，为老同志在线学习创造条件、提供便利。今年在全市开展“上海市离退休干部云三看”活动，通过统筹全市资源，打造特色云上参观10条线路100个点，让老同志在参与活动中，充分感受新时代上海在改革开放和社会主义现代化建设进程中取得的发展成就，坚定对未来发展的信念。

今年以来，上海老干部大学系统校推出“课程思政示范课”评比展示，充分发挥老干部大学“党的创新理论学习基地”作用，在老年教育中，讲好用好新时代的“大思政课”，将经常性思想教育、党的创新理论武装融入到老干部大学课程全过程、各方面。各区老干部大学纷纷开展红色文化研学活动，建立红色文化研学基地，把研学基地作为离退休干部党支部开展学习教育的新阵地和活教材，积极学习宣讲习近平新时代中国特色社会主义思想和党的创新理论，为提升老同志的政治理论素养开辟新途径。

参观苏州河工业文明展示馆，乘坐“靠谱老字号”游船尽览“半马苏河”两岸产城融合宜居宜业示范区，在中远两湾城步道参观“两湾”变迁主题展，零距离体验全过程人民民主市域治理的样板……普陀区老干部大学用心设计的“半马苏河”红色文化研学线路和多维立体化的思政学习别开生面。“走出教室办教育”的尝试，“人民城市人民建，人民城市为人民”理念在实地教学、现场授课中的生动阐释，让老同志真真切切地感受到思想触动，更加激发了投身人民城市建设的行动自觉。

在位于黄浦江与苏州河交界处的地标性



建筑，体验北外滩的魅力，在公平路码头回望留法勤工俭学学生寻求真理的革命之路，在上海邮政大楼重温人民解放军战士的英勇事迹……虹口区老干部大学思政班开展的“初心启航”之旅让人耳目一新。岁月如水不忘来时之路，老同志们边走边看、边听边悟，在历史建筑间体会党的奋斗历程，内心升腾起庄严的责任感，讲好红色故事，让红色基因在传承中闪光。

在蚂蚁桃子学院，了解生态种植模式和商业逻辑；在吕巷百里果园园区，探讨乡村振兴面临的问题……浦东新区老干部大学的乡村振兴主题思政课在金山区廊下镇、吕巷镇举行。老同志们体验了“在场感”拉满的立体思政课，纷纷表示，这样“行走中的思政课”生动鲜活、形式新颖，在今后的工作与生活中，应当以践行思政理念、推动乡村振兴为己任，为推进全面建设社会主义现代化国家的伟大征程贡献自己的力量。

汇聚多元平台打造离退休干部志愿服务新品牌

“当下，去长阳谷聊聊，到228坐坐，来杨浦滨江走走……从创业者的自信、居民的微笑、旅行者的惊喜中，无不感受到人民群众浓浓的获得感、满意感。在再出发的洪流中，也有我们老党员的声和影。”一位在“阿拉杨浦老干部”公众号下留言的老同志，道出了上海广大离退休干部志愿者的心声与心愿。

调研中，市委老干部局深切地感受到，离退休干部志愿者把志愿服务看作是精神财富，将奉献社会演绎成老有所为的晚年幸福。面对信息化与老龄化交汇背景下的社会治理“大考”，以及第二个百年奋斗目标，如何更好地满足包括离退休干部在内的老年人多方面需求，让他们拥有幸福美满的晚年？如何充分用好离退休干部这一党执政兴国的宝贵资源和重要力量？在深入调研基础上，市委老干部局联合市文明办、市文化和旅游局、市体育局、市科委、上海报业集团、上海市老年基金会、上海市志愿服务公益基金会、上海科技助老服务中心发起“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，旨在鼓励

老年人社会参与、推动多元化为老服务。今年7月31日，启动仪式在徐汇区周信芳戏剧空间剧场举行，正式拉开活动序幕。

“乐龄申城·早上海”志愿服务活动，是对近年来“乐龄申城”志愿服务系列活动的全面性梳理、系统性升级和开拓性创新。这既是新时代弘扬尊老敬老传统美德的内在需求，也是助力提升城市文化软实力和城市文化影响力的具体行动，更是践行以人民为中心发展思想、助力经济高质量发展的创新举措。按照“先行先试、逐步推开”原则，启动仪式上发布了包括“早讲述”“早巡访”和“早助力”等“早上海”首批文明实践志愿服务项目，为创造多元化的志愿服务岗位探索方法、提供路径。活动还以微信小程序形式，整合搭建“早上海”综合信息平台，陆续发布早健身、早消费、早文娱、早课堂等志愿服务项目。

杨浦区打造多个“老杨树·开放思政屋”，组织老同志志愿者结合自身对杨浦20年创新转型发展的历程、对市委区委全会精神进行生动鲜活的阐释；成立“老杨树”社区体育设施巡访团，组织老同志志愿者，利用早锻炼时间对社区体育设施开展巡查；成立“老杨树·社区教育智库”，聘请12位正能量达人担任12个街道社区学校的“智库”成员，助力学习型城区建设。

奉贤区启动“曙光精神·早讲述”，通过拾光寻迹、逐光启航、沐光同行等三个板块让更多的人走进奉贤的红色历史，厚植家国情怀；推出“早巡访”活动，发现社区体育设施的问题隐患，有助于全民健身，助推提升城市服务能级；在奉浦街道成立了“FP乐龄”志愿服务队，动员更多老同志加入到“早上海”队伍中。

上海航天技术研究院发挥航天老专家优势，通过航天科普进校园，持续做好关心关爱下一代工作。组织退休党员参加“早上海老记团”“金色学堂智囊团”等志愿者团队，充分发挥老党员优势，围绕老年人养老、教育、医疗等方面，提出合理化意见建议，助力上海城市发展。

（执笔：陈丹凤）



让乐龄生活与新时代同向同行

——上海市创新开展离退休干部发挥作用工作的实践与思考

近年来，中共上海市委老干部局在市委坚强领导下，始终牢记“继续探索、走在前列”的殷殷嘱托，奋力开拓进取、勇于担当作为，通过强化组织功能、打造平台应变，以及汇聚多元力量、推动品牌创新，为组织凝聚全市广大离退休干部继续发光发热、老有所为探索方法、提供路径，推动了新时代老干部工作高质量发展。

“党建引领”和“志愿赋能”的双向奔赴

2015年，一个名为“发挥作用指导处（市关工办）”的年轻处室，在桐影斑驳的岳阳路上悄然诞生。

这是响应“为党的事业增添正能量”要求，持续推动离退休干部发挥作用工作创新发展的一步“先手棋”。

全市各级老干部工作系统主动将城市社区离退休干部党建融入城市基层党建大格局，探索创建了一批以公益队和志愿团等为架构的离退休干部党组织。在党组织的引领下，广大离退休干部“不是志愿者、恰似志愿者”，发挥优势和专长，以个人名义或者组织行为，参加理论宣讲、关爱帮扶和社区治理等志愿服务活动，涌现出了用艺术牵手自闭症儿童十多年的离休干部曹鹏等一批先进人物和以亲身经历积极宣传“两弹一星”精神的上钢新村街道“两弹一星”党支部等服务团队。

“老同志退而不休，只是想继续回报组织、回馈社会，但作为老干部工作部门，应该为他们发挥作用提供更专业、更贴心、更持久的组织保证和服务保障！”

为更好发挥广大离退休干部在人民城市

建设中的优势和作用，在市文明办等单位大力支持下，2020年，市委老干部局积极推动组织创新，将志愿服务纳入离退休干部党建这个“总盘子”，实现了离退休干部党建与志愿服务工作“双向赋能”。

近三年多来，全市注册的离退休干部志愿者队伍已由成立之初的29支，发展壮大至317支，志愿者人数5477人，发布志愿服务项目410个，志愿服务内容涵盖“两新”党建、党史教育、疫情防控、网络和社区治理、建言献策、关心下一代等，离退休干部发挥作用工作制度化专业化水平不断跃升，涌现出了以入驻Z世代集聚地B站当UP主的“七一勋章”获得者黄宝妹为代表的优秀“五老”，以及闵行区“春申晚霞”网宣团、徐汇区“光启晚晴”五老报告团、奉贤区“夕阳红”讲师团等一批全国先进典型。

“小红书”党支部成立之初，党建基础相对薄弱。与该互联网企业结对签约后，黄浦区退休干部庞啸积极履行党建指导员职责，结合平台实际，从制度机制上着手，为企业党组织列出党建的“规定动作”与“自选动作”，帮助支部班子成员依“责”履“职”，按“图”索“骥”，促进了企业党建工作规范化标准化建设，也深化了企业党建与业务发展的融合互促。正是在退休干部“志愿党务”的引导和助推之下，两年不到，“小红书”企业党组织升格为党委。这是全市开展退休干部党建指导员工作试点的一个缩影，很快在全市各行业各领域被“复制”、被推广。

2022年6月，奉贤区委老干部局联合区



社工委、区工商联启动“党建引领 乐龄赋能 贤商启航”工程，分批选派26名政治觉悟高、熟悉党务工作、善于沟通协调的退休干部党员到“两新”组织担任民营企业党建指导员。经过一年实践探索，全区初步形成了“聚力党建引领，提供组织支撑”“聚力立德树人，提供人才支撑”“聚力纾困解难，提供发展支撑”“聚力公益事业，提供文化支撑”基本做法，极大提升了新时代“两新”组织党建水平，激发了民营经济创新发展活力。当年，退休干部党建指导员共走访全区企业126家，帮困解难25件。

勇于应变下的数字化“跨越”与“行动”

随着新科学技术的发展，“数字鸿沟”成为老年人享受数字化“福利”的梗阻。

“智慧生活不能让老年人落伍！”“帮助老年人解决使用智能技术时遇到的问题，需要全社会的共同努力，也离不开老同志们的互帮互助……”带着这些思考和使命感，2020年4月，市委老干部局充分发挥离退休干部党组织和志愿服务组织作用，围绕“就医、出行、亮码、扫码、缴费”等数字化应用场景，发布帮助老年人跨越“数字鸿沟”的“乐龄申城·G生活”志愿服务项目，制订以不同年龄段、不同教育背景、不同生活环境和习惯的老年人需求为导向的活动方案。

针对老年人“想用不会用”“想用不敢用”“能用怕烦用”的心理，一方面，全市招募和培训能懂网、善用网的离退休干部志愿者，担任“信息辅导员”“信息助力员”和“数字体验官”，主要围绕智能手机应用辅导、智能技术运用定点咨询、助力智能应用改造三项志愿服务内容，深入社区、网点，开展面对面、手把手的各类辅导、咨询服务。另一方面，设计制作了“源于”二维码的“乐龄码”，将曾在老人心目中代表着“冷漠”“阻碍”“恐惧”的二维码，变为由完成智能手机基本应用学习培训的老年学员本人笑脸生成的“乐龄码”，传递“欢迎”

“友好”和“信心”；同时，依托用“乐龄码”做入口的“乐龄申城·G生活”微信服务号这一支撑平台，上传为老年人“量身制作”的培训课程，方便老年人培训学、自己学、反复学、随时学。

“太方便好用了，智能手机让我的退休生活越来越丰富充实、多姿多彩！”尝到“甜头”的杨浦区退休党员干部李佩蓉，如今也能像年轻人一样麻利地用手机购物、买菜、打赏以及打游戏、听音乐，还“现学现卖”，主持线上支部学习会，教支部党员线上交纳党费，帮助老年人学用智能手机，实现了由“网络菜鸟”向“时尚达人”的“华丽转身”。

正是因为越来越多的老同志在学用智能手机“进阶”，那条横亘在人民城市建设道路上的“数字鸿沟”，已经在不知不觉中开始弥合，消退。

“跨越”之后就是“行动”。2022年9月，旨在清朗网络空间的“乐龄申城·E行动”志愿服务活动正式启动。400余名银发“网宣达人”脱颖而出，成为首批离退休干部市民巡访团团员。围绕思想引领、信息监督、安全宣传等志愿服务项目，深入开展在线巡访行动，助力塑造和净化网络空间，为青少年健康成长保驾护航，传播网上好声音。

“我们老同志既要当好网络空间思想引领的‘报春鸟’，也要当好信息监督的‘啄木鸟’和安全宣传的‘布谷鸟’，始终以时代新风塑造和净化我们共同的‘精神家园’！”2013年退休后，感到“还有余力”的离退休干部志愿者、原卢湾区区长张载养，主动加入“志愿蓝”，线上线下讲好上海建设和发展的故事。在“张载养们”的影响和带动下，越来越多的离退休干部加入到在线巡访行动中，传递向上向善力量。

（执笔：刘凤林）





市建交

市建设交通工作党委向老干部通报重点工作情况

近日，市建设交通工作党委召开老干部情况通报会，市建设交通工作党委书记、市住房城乡建设管理委主任胡广杰通报城建工作情况。市建设交通工作党委副书记、一级巡视员周志军主持会议。

胡广杰介绍了当前的总体工作思路，从城乡建设、住房民生、转型发展、城市安全、党的建设等方面通报了工作进展情况及下阶段工作总体考虑，重点聚焦促发

展、惠民生、抓转型、保安全，用生动案例详细介绍了城建领域稳增长、“两旧一村”改造、“一江一河”两岸公共空间品质提升等情况。

胡广杰代表市建设交通工作党委、市住房城乡建设管理委，对老同志们一直以来关心、支持城市建设工作表示感谢，并希望老同志们继续发扬优良传统，多提宝贵意见建议，共同推动城建工作高质量发展，加快建设属于人民、服务人民、成就人民的美好城市，以城市现代化助力中国式现代化。（卞龙翔）

市教卫

市教卫工作党委举办老干部书画摄影作品展

近日，市教卫工作党委举办“学习二十大、红心跟党走、弘扬正能量”——市教卫机关老干部书画摄影作品展。市教卫工作党委副书记张艳萍与市教委原主任张伟江、原副主任瞿钧、原副巡视员王志伟、上海市书法家协会副主席田文惠出席开幕式并为书画摄影展揭幕。

张艳萍在致辞中表示，老同志的作品

紧密结合主题教育，充分展示了教卫机关老干部“老有所学、老有所乐、老有所为”的丰硕成果和精神风貌，反映出老同志们对传统文化艺术的执着追求。希望老同志们保重身体、安享退休生活的同时，一如既往地发挥特长和优势，创作出更多更好的精品佳作。

本次活动结合主题教育，共展出来自两委机关33位老同志精心创作的120余件作品。（教卫）

闵行区

闵行区召开离退休干部党建工作推进会

近日，闵行区召开离退休干部党建工作推进会暨党组织负责人培训动员会。市委老干部局副局长龚怡，闵行区委常委、组织部部长胡芳出席会议。

龚怡充分肯定了闵行区离退休干部党建及离退休干部作用发挥等工作，并对下一步离退休干部党建工作提出要求：以深入开展主题教育为重点，在强化政治引领上持续用力；以深入推进离退休干部党建高质量发展为目标，在贯彻落实31号文件精神上持续用力；以强化激励关怀为

导向，在突出离退休干部作用发挥上持续用力。

胡芳从“思想聚魂”“组织聚根”“品牌聚能”三个方面，对全区学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想、落实《意见》精神和结合区委、区政府工作发挥老同志作用取得的成效进行了总结。就如何按照中央、市委、区委要求做好今后工作提出了具体要求。

会议为获得闵行区第二轮离退休干部“示范党支部”创建命名表彰的5个离退休干部党（总）支部颁发了牌匾，为杨克元等6名离退休干部颁发了“乐龄申城·早上海”志愿者证书。（沈德才）



徐汇区举行区域离退休干部诗词诵读会暨网上书画展

近日，徐汇区举行区域离退休干部“红色记忆·初心难忘”诗词诵读会暨“翰墨丹青耀晚晴”网上书画展。市委老干部局副局长窦忠秋，徐汇区委副书记沈权等出席活动。

沈权在致辞中指出，徐汇区域老干部工作共同体坚持党建引领、工作共商、活动共办。此次活动，19家共同体成员单位组织老同志们以书言志、以画抒怀，展示了老同志们书画艺术造诣和不忘初心、

继续前行的熠熠风采。徐汇区将一如既往做好服务保障工作，支持老同志老有所为。

“红色记忆·初心难忘”诗词诵读会由“致敬英雄”“家国情怀”和“盛世中华”三个篇章组成。老同志们用诗歌朗诵、家书诵读、照片展示、京剧表演、民乐独奏等艺术表现形式，深情缅怀革命先烈，激情讴歌时代巨变，热情祝福祖国昌盛。本次网上书画展共征集到书画作品128幅，网上展出95幅。（徐委老）

徐汇区

松江普陀闵行离退休干部举行戏曲文化艺术展演

为认真学习宣传贯彻落实党的二十大精神，深入推进学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，讴歌新农村新变化，近日，“庆丰收 颂华章”——2023年松江、普陀、闵行离退休干部戏曲文化艺术展演在松江区小昆山镇举办。市委老干部局副局长窦忠秋出席活动。

松江区委组织部副部长、老干部局局长顾彬致辞。来自松江区委老干部局、普陀区委老干部局、闵行区委老干部局和松

江区小昆山镇的老同志们，为大家带来了女声小组唱、男女声对唱、表演唱等形式的8个沪剧曲目，博得了观众的阵阵掌声，也展现了三区离退休老同志高品质的精神文化生活和独特的精神风采。

窦忠秋、顾彬与普陀区委组织部副部长、老干部局局长马遵伟，市老干部活动室副主任左冰、普陀区委老干部局副局长王艳、闵行区委老干部局副局长钱曦为获得“盛华奖”“风华奖”“丰采奖”的剧目颁奖。（威海霞）

松江区

沪苏两省五地老干部工作共同体趣味运动会在嘉定区举行

近日，“守护初心 健康同行”——“闵嘉青”“嘉昆太”老干部工作共同体趣味运动会在嘉定区举行。市委老干部局副局长张家科出席活动并致贺词。

张家科指出，此次趣味运动会是条块间、区域间聚焦老干部精神文化生活的有益探索。希望闵行、嘉定、青浦三家牵头单位再接再厉，以主题教育为契机，对标新时代老干部工作高质量发展要求，推动共同体各项工作融合发展。

开幕仪式上，嘉定区委组织部副部长、老干部局局长夏峰致辞。嘉定区的老年体育骨干团队为大家带来太极拳表演。与会领导向区老年人体育协会推荐的6位“银发运动达人”代表颁发奖杯，对长期以来热心公益，在基层积极推动、引领全民健身运动的老同志予以表扬激励。

闵行区代表队获得“最佳团队奖”，嘉定区代表队、昆山市代表队获得“最佳协作奖”，青浦区代表队、太仓市代表队获得“最佳风采奖”。（嘉老宣）

嘉定区



强化党的创新理论武装 凝心聚力奋进新的征程

□ 沈顺南

“怎么实现全党思想、意志、行动的统一？最根本的就是用党的基本理论武装全党。”习近平总书记在主题教育工作会议上深刻阐明了加强理论武装的重要性。

回望党的奋斗历程，每逢重大历史关头，我们党都要用创新理论统一全党思想，为全党团结统一奠定坚实思想基础。十八大以来，党中央在全党先后部署开展了党的群众路线教育实践活动、“三严三实”专题教育、“两学一做”学习教育、“不忘初心、牢记使命”主题教育、党史学习教育，不断推动习近平新时代中国特色社会主义思想入脑入心，使全党汇聚起攻坚克难、团结奋进的强大力量，焕发出更为强烈的历史自觉和主动精神。

习近平新时代中国特色社会主义思想贯通马克思主义哲学、政治经济学、科学社会主义，贯通历史、现在、未来，贯通改革发展稳定、内政外交国防、治党治国治军等各领域，是党的重大创新理论。这次主题教育活动，强化理论武装是贯穿始终的主线。

学者非必为仕，而仕者必为学。一个民族要站在时代的巅峰，一刻也离不开理论思维；一个政党要担负执政兴国的历史重任，一刻也离不开科学理论指导。我们一定要深刻领悟主题教育的重要意义，把理论学习、调查研究、推动发展、检视整改、建章立制等贯通起来，确保在以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干上取得实效。为实现强国建设、民族复兴伟大目标贡献力量。

去年十月，全国宣传思想文化工作会议在京召开，会议正式提出习近平文化思想。习近平新时代中国特色社会主义思想的文化篇，在马克思主义中国化时代化进程中浓墨重彩、熠熠生辉。

习近平总书记对宣传思想文化工作作出的重要指示和全国宣传思想文化工作会议精神在广大党员干部群众中接续引发热烈反响。大家一致表示，习近平文化思想，是党的创新理论的重要组成部分，既有深邃深刻的道理，又有科学务实的方法。我们要认真学习领会贯彻其间的立场、观点、方法，坚持学以致用，在真学真懂真信真用上下功夫，做到学思用贯通、知信行统一，助力打造文化自信自强的“中国样本”，推动新时代宣传思想文化事业高质量发展。

崇明区广大宣传思想文化工作者表示，学习贯彻习近平文化思想，要全面系统掌握基本观点、科学体系，更好地把准其中的原理性理论成果及其相互的内在联系，不断增强对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同。崇明区融媒体中心新闻工作者纷纷表示，要以习近平文化思想为指引，时刻保持头脑清醒，坚定政治立场，深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，同时深入基层一线，在增强新闻“四力”中锤炼优良作风、提升业务本领、厚植为民情怀，采写更多有思想、有温度、有品质的精品力作，讲好中国故事、人民故事、崇明故事，更好地担负起新的文化使命，不断开创新时代宣传思想文化工作新局面，为强国建设、民族复兴作新的更大贡献！

学习习近平文化思想

勇担新的文化使命

□

施振华

习近平总书记在党的二十大报告中指出，“江山就是人民，人民就是江山”。去年，中共中央政治局会议在审议《全国干部教育培训规划》时强调，要提升服务群众本领。这是坚持党

努力提升服务群众本领

□ 陆春炎

的性质宗旨的内在要求，也是巩固党的执政根基的关键所在。群众相信党的领导干部，是建立在他们境界高、本领大、能力强、作风好基础上的，有了这样的干部，人民群众的困难就能得到及时解决，群众利益就能得到充分保障。所以，领导干部要不断提升精神境界，更新知识结构、提升能力素养，在为民服务中有方法、有智慧，勇于创新、善于作为。提升服务群众的本领最重要的是要解决好以下几个方面的问题。

不断增强心中有民的意识。把群众放在心中，不能只放在嘴上，而是要体现在具体行动上、贯彻在工作全过程。要做心中有民的好干部，就要对群众的冷暖感同身受，只要是群众的合理需求，都要想方设法为群众解决实际难题。对人民群众有感情，就要摆正位子、放下架子、俯下身子，时常与群众换位思考，将自己放在群众当中想问题，真正做人民群众的“贴心人”。党的各级干部必须时刻把群众的冷暖疾苦挂在心上，努力为群众办实事、做好事、解难事，始终保持同人民群众的密切联系，我们就一定能凝聚起党和人民同心筑梦的磅礴力量。

努力提升亲近民众的情怀。践行宗旨，就是要对人民饱含深情，心中装着人民，想群众之所想，急群众之所急，解群众之所难，密切联系群众，坚定依靠群众，树立一

心一意为百姓造福的亲民情怀。要用心亲近群众，把群众的事当作自己的事，真正与群众想在一起、干在一起，在将心比心、以心换心中与群众打成一片、融为一体。要真正把群众当

作朋友、当成亲人，以民忧为己忧，以民乐为己乐；在行动上融入群众，放下架子、伏下身子，多交几个基层朋友。

牢固树立眼睛向下的风气。要眼睛向下、脚步向下，把下基层作为开展工作的主要方式、提高本领的重要途径。坚持“一线工作法”，经常开展蹲点调研，及时发现群众面临的问题，把群众的意见反映上来，将群众创造的经验总结出来。对群众的意见和诉求要用真心、听真话、察真情，做到既要“身入”基层、更要“心到”基层，认真摸清群众所思所怨、所需所盼。广大党员干部特别是领导干部要走出机关、走向基层，扑下身子、沉到一线，进万家门、访万家情、结万家亲。

认真履行服务群众的职责。服务群众是党员干部的职责，也是肩上必须要挑起的担子。必须要清楚，服务群众是考量自身工作合格与否的重要因素，每一名党员干部都要把服务群众工作做到尽心竭力，杜绝应付推托的行为，严格遵照党的指示服务群众，以自身的完美尽职促成人民群众获得幸福。要从人民群众最关心的利益问题着手，紧紧抓住群众最关心最直接最现实的利益问题，采取更多惠民生、暖民心举措，解决好群众急难愁盼问题，让老百姓真切体会到我们党的宗旨。

以“快、全、实”有效推进离退休干部党员 主题教育见行见效

□ 奉贤区委老干部局

自学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想启动以来，牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”总要求，立足离退休干部党员实际，在实效推动上做加法，有效推进主题教育内容走心、形式出新，在全区离退休干部党员中掀起主题教育热潮。

突出一个“快”字，在推动主题教育开好局起好步上下功夫

一是快速成立工作专班。结合市委老干部局和区委关于主题教育的会议精神和要求，奉贤区离退休干部工作党委迅速行动，抽调相关科室同志成立工作专班，全面负责我区离退休干部主题教育组织开展。

二是快速制定实施方案。通过座谈会、班子会、务虚会等形式，充分听取老同志意见建议、结合老同志实际情况，精心研究、精准谋划，科学制定主题教育实施方案和21条学习计划安

排，内容涉及理论学习、作用发挥、主题党日、实事活动、典型宣传等方面。

三是快速进行动员部署。及时召开奉贤区离退休干部党组织主题教育部署动员会，全区78个离退休支部书记以及银雁支部书记、党建（关建）指导员等100多人参加会议。按照计划时间表安排，截止目前，全区78个党组织全部完成动员部署并开展多种形式的学习教育活动。

突出一个“全”字，在

推动主题教育方式新渠道多上下功夫

一是“线下”集中全覆盖学。组织“高举旗帜聚思想 凝心铸魂强根基”离退休干部党组织书记主题教育读书班，采取书记讲党课、考察研讨等形式，切实抓好“领头雁”，确保主题教育落到实处。各离退休干部党支部通过制定学习计划，组织党员扎扎实实读原著学原文悟原理，按主题、分篇章学习，真正做到一篇一篇读、逐段逐句悟；同时也通过联



组学、联动学等形式，把主题教育往纵深方向推进。

二是“线上”自主全时空学。通过“学习强国”“上海智慧党建”“上海老干部”等平台，及时推荐转发相关学习材料，力争每位离退休干部党员全时段、全地域实现每天读、每天学、每天悟；在“贤城老干部”开设“主题教育”专栏，及时发布主题教育相关学习内容及各离退休干部党支部主题教育情况，形成离退休干部党员全员学习的浓厚氛围。

三是创新方式全方位学。结合老同志特点，通过开展“学习习近平新时代中国特色社会主义思想”主题征文、“乐龄欢歌颂党恩”、“学习二十大·乐龄漫步看贤城”等活动，组织离退休干部党员以多种形式参与到主题教育活动中；对于年事已高、腿脚不便、生病卧床的老党员，各离退休干部党组织通过“结对帮学、专题辅导、音频课程”等方式送学上门；银雁党支部积极对接流入地社区党组织通过联组学习、网上联学等形式积极开展主题教育活动。目前，我区已实现离退休干部党员2000余人全覆盖参与到主题教育活动中。

突出一个“实”字，在推动主题教育起作用显成效上下功夫

一是围绕中心服务大局



举措实。各离退休干部党组织按照一支部一实事要求充分发挥“乐龄乐治”在基层治理方面的有效作用，动员在社会治理等方面有经验、有威望、有热情的老党员积极参与基层治理。据不完全统计，我区有超过1000名老同志担任业委会主任、楼组长、乡贤顾问、党建微家掌门人等，积极参与村居治理、文明城区复审、纠纷调解、垃圾分类等工作。在服务区域经济发展方面，先后委派26名退休干部党员赴行业、异地、街镇（开发区）商会担任党建（关建）指导员，共走访指导企业200余家，帮助解决困难与问题40余件，提振企业发展信心、助力企业科学发展。

二是深入基层调查研究建言实。聚焦区委、区政府中心工作，积极开展“如何做贤城农业农村现代化先行者、排头兵”专题研讨，并形成如加大扶持农村青年

创业力度政策、注重村书记“领头雁”培养和管理、利用大数据拓宽农产品供销渠道等合理化建议20余条。8个“乐龄实践点”下沉到4个镇和4家区属企业指导工作，并通过“乐龄直通车”，及时将走访调研中发现的问题、针对性的建议等上报区委区政府，以实际行动助力区域发展。“乐龄智库”四大组分别在党建关建、产业发展、社会治理、乡村振兴等领域开展专项调研，积极为经济社会发展建言献策。

三是传承基因红色宣讲内容实。积极引导“夕阳红”讲师团围绕国家方针、政策、发展大势和奉贤建设发展大局，精心编写宣讲材料，并结合“早讲述”，开设“曙光精神”专栏，将红色故事宣讲工作以线上线下形式飞入学校、社区、家庭、企业等。据不完全统计，今年讲师团共宣讲百余场，受众青少年达10万余人次。

今年12月26日是毛泽东同志诞辰130周年。97岁的离休干部、女作曲家黄淮回忆起当年她在延安鲁艺的那段生活，回忆起与毛泽东同志偶然相见的幸福瞬间，她感慨万千。

1942年，毛泽东同志在“延安文艺座谈会”发表讲话后来鲁艺，号召学员们“走出小鲁艺，到大鲁艺去”。此后，鲁艺的师生们组建了一支秧歌队，走出课堂，走上街头、走进学校。

大年初一的一早，秧歌队来到了杨家岭。他们从山下扭到山上，一直扭到毛泽东同志等领导人的住处。此时院子里坐满了人。黄淮和队员们随着乐队的旋律扭进了场。他们打了个圆场，席地而坐，等着节目依次演出。此时，黄淮忽然感到有人把一件衣服披在了自己的身上，她回头一看，身后坐着的正是毛泽东同志。毛泽东同志对秧歌队说：“好，很好！你们的方向是对的！”

顿时这席话仿佛像一股暖流流过她的心间。当时，黄淮想，毛泽东同志在百忙中，如此关心我们文艺战士，如此关怀革命文艺的前进方向，说明文艺在革命战争中具有重要的地位与作用，是完全不可缺少的。我一定要沿着毛泽东同志指引的方向奋发努力，不断前进。这段难忘的经历深深印刻在黄淮的脑海里。

黄淮今年已97岁了。这几年她因年事已高、体弱多病，一直住在华东医院养病。有时病体刚有点恢复，她就找来一些音乐杂志阅读。她对前去采访的媒体记者说：毛泽东同志为我国音乐事业指明了方向，为人民大众服务，为社会主义事业服务，是我们音乐工作者的神圣责任。我始终沿着这条道路在前进，看到祖国的音乐事业随着祖国经济的跨越式发展不断前行与繁荣，我感到十分欣慰！

黄淮1926年6月29日出生于浙江黄岩，她是家中第二个女孩子，真名叫黄雨香。她出生那天，天下着小雨，院子里鲜嫩的树叶散发着清香，于是父亲给他取名黄雨香。1938年，12岁的黄淮在学校读书时受到爱国主义教育的影响，上街跟着大人们一起参加抗日示威游行，结果被警察所抓，投入了监狱。后经地下党营救出狱。

那年，我遇见了毛主席

□ 祝天泽



后，转到延安边区中学读书，不久她又转到鲁迅艺术学院音乐系学习。为了迎接新生活，她决定改名，起什么名字好呢？于是她和一起来延安的一位姐姐想出一个办法，由她闭上眼睛，让姐姐翻字典，“停”，正巧翻到一页上有“准”字，于是起新名为黄准。

延安鲁迅艺术学院音乐系主任冼星海，是位大音乐家，他创作了不少抗战歌曲，特别是《黄河大合唱》气吞山河，振聋发聩。黄准最崇拜冼星海老师，每次授课后总要围着他问这问那，恨不能从他身上学到更多的知识。1944年，黄准从鲁艺毕业后分到大连鲁迅文工团担任独唱演员兼作曲。1947年她被安排到东北解放后刚成立的东北电影制片厂工作，黄准成了该厂演员剧团的一员。她为电影《留下他打老蒋》作曲，主题歌为“军爱民，民拥军”，此歌在东北地区广为流传。1952年调到上影厂后，黄准与电影导演谢晋合作得最多。有一天，谢晋来到她家，请她为电影《女篮五号》写曲，她到体校、运动队深入生活，写下了主题曲《青春闪光》。后来她看到《红色娘子军》剧本，激动万分，为创作好这部影片的音乐，她三下海南深入群众生活，采集了许多海南民歌、戏曲，访问了当年红色

娘子军战士，还到原始大森林感受气氛。数十年过去了，《红色娘子军连歌》依然在中国大地上回响，久唱不衰。黄准还和张骏祥导演合作了《淮上人家》《燎原》，和吴永刚导演合作了《秋翁遇仙记》。谢晋曾很“公正”地说：一部好的电影，音乐占了很大的比例。

自1947年开始，她已为50多部电影和200多部集



电视剧谱写了音乐。其中《小猫钓鱼》《红色娘子军》《蹉跎岁月》等影视作品的主题歌曲，风靡全国。她为电影《见面礼》谱写的主题歌《让生活更加娇美》，气势恢宏，旋律优美，把人们带到了牛羊成群、策马扬鞭的大草原，听众感觉心旷神怡。自2005年以来，她先后荣获了“当代中国电影音乐终身成就奖”“中国音乐金钟奖终身成就奖”“上海文艺家终身荣誉奖”。黄准

说：我的人生从未离开过旋律，它是我人生最重要的一部分，通过它表达我的思想感情，反映我几十年走过的路程，对此我无怨无悔！

离休后的黄准并未歇下来，依然活跃在我国音乐舞台上。她为优秀电视剧《蹉跎岁月》创作音乐主题曲《一支难忘的歌》，请关牧村演唱后，风靡全国。《中国姑娘》《廖承志》《东南游击队》《滑稽春秋》等电视剧编导一个个亲自找上门请她作曲，黄准都一一应允。2008年汶川大地震发生后，她马上提笔撰写了抗震救灾歌曲《阳光的家》。之后，她还与李岚清同志合作创作了国际儿童电影节节歌《张开银幕的翅膀》。

有一年，由上海市民文化节指导委员会指导，上海市群众艺术馆、上海音乐家协会等单位承办的“写给城市的歌”活动在社区展开。黄准也热情地参加了比赛，递交上参赛作品《梧桐情，社区梦》。她说：“我在徐汇区湖南街道住了快60年，窗外都是梧桐树。走在街上，特别有感觉。”创作这首歌她只花了两三天时间，可加工修改却用了一星期。那天，她还特地赶到上海市群众艺术馆参加展演，她感慨地说：“我年纪大了，但创作热情不减，内心还是青春荡漾。”



一名科技工作者的 幸福时刻

□ 宓正明

“在我的人生中，有最难忘、也是最幸福的两个时刻。第一件大事是1986年12月26日毛主席生日那天，我光荣地加入了中国共产党；第二件大事是1956年11月17日，我因为获得全国建设社会主义积极分子称号，与600多位在北京出席大会的先进个人一起，在怀仁堂受到毛主席和党中央各位领导的亲切接见并合影。”94岁高龄的离休干部、高级工程师顾灿槐对笔者说这番话时，脸上挂满了幸福的笑容。

1931年5月，顾灿槐出生于江苏靖江的农村。幼时接受私塾启蒙教育，后来就读于靖江斜桥励进学塾、江苏南菁中学，他在困境中读

到高一年级。此时，解放大军将开始渡江战役。因长江封锁，学校停课，顾灿槐便来到上海，在同乡开办的刘源记书局当练习生。这里的书籍实在太多了，工余时间，年方十七的顾灿槐如饥似渴地阅读中外名著。

上海解放了。这天他看到《解放日报》上刊登的华东军政大学的招生广告，他不禁喜上眉梢。参加解放军是他盼望已久的，他毅然报名参加考试，当他在报上录取名单中看到自己的名字赫然在目，喜不自禁。人生新的一页开始了。在军校这个大熔炉里，经过初步锻炼，成为新时代追求真理、献身革命的进步青年，逐步树立革命的人生观。在南京的军

政大学总部，他努力学习，并加入了中国新民主主义青年团。军大预科结业时，他被评为一等进步奖，登上光荣榜。1950年4月由于各科优秀，他被组织保送至中国人民解放军海军学校雷达电测专业学习，从此他与电子技术结下了不解之缘。海军学校从南京迁至上海，他在江南造船厂的一幢红墙砖房里，开始学习电工原理、无线电基础理论及有关雷达的专业课程。

1953年10月，从海军部队转业的顾灿槐来到上海交电采购供应站应聘，被录用为技术员。在专业上，顾灿槐始终注重不断自我“充电”，努力更新自己的专业知识。从1959年起，历经6

年，顾灿槐先后在上海无线电学院、上海数学大学、上海科技外语学院深造，完成了相关专业的学习课程，以优异的成绩毕业，适应了各个时期的技术进步，并且在自己所从事的技术工作中取得了不少实绩。

他说：“我时常感到，在专业上只能与时俱进，这是一个科技工作者必须具备的素质与责任。”

上世纪50年代，顾灿槐在电工仪表方面做了10项改变结构的设计，在此期间，他借鉴国外的先进理念，结合国内的实际情况，不断进行创新，既提高了电工仪表的精度与可靠性，还节省了大量当年国家紧缺的铜材与镍材等有色金属原材料，取得了很好的技术效果与经济效益，受到广泛的好评。70年代中期到80年代初，他率先用PMOS集成电路研制成功电子自动计价秤，而后他研究成功百万次/秒级的电子计算机；1980年2月，顾灿槐被任命为国产化收银机研制项目的课题组长，他不辱使命，历经两年完成该项目，用国产微处理器研制成功国内首例电子收银机，该项目荣获商业部部级科技成果奖。

从上世纪50年代到

1978年，顾灿槐与妻儿一起局促于一间陋室，屋里仅有的一张方桌主要是由当中学教师的妻子批改作业之用。他说：“只有到了晚上9时半，在辅导完孩子的学习之后，我才开始利用方桌之一角摊开书籍资料，进行研究、翻译或著述。”

历经20多年的努力，顾灿槐主撰、主编或参与编写共10部专业著作。他的处女作为《收音机》，由中国财经出版社出版。由他主撰的《怎样修理晶体管收音机》1965年便完稿，这在当时是十分超前的，可惜“文化大革命”耽搁了该书的出版，直至1974年中国邮电出版社恢复工作后才得以首版，20世纪以来总共发行700万册，先后两次再版，16次印刷，成为全国最畅销的图书之一，1982年在世界通信年会荣获二等奖。值得一提的是，顾灿槐在上海、乃至全国为引进与推广计算机技术应用、编写有关计算机技术的教材方面作出了贡献。

在科技体制改革浪潮到来之时，1984年，上级党委对顾灿槐委以重任，让他担任上海市商业科学技术研究所所长。他带领全所员工成功地进行了研究所的科技体制改革，在

科研、生产、经营、管理等方面都取得了成效，使研究所的实力大增，在市场竞争中争得一席之地，该研究所也进入商业部系统研究所的先进行列。

1995年，顾灿槐从研究所的所长任上办了离休手续。“老骥伏枥，志在千里”，他离休不离岗，便开始从事科普教育工作，到社区和中小学开办科普讲座。他至今还担任着百联集团离休干部中心的离休干部党支部书记，默默为党务工作作着奉献。他还荣获百联集团离休干部中心优秀共产党员和黄浦区离休干部先进个人称号。

顾灿槐说：“每当我想起那年毛主席的亲切接见，便深感身上增添了无穷的力量，即使面对各种困难，我也无所畏惧。我坚信中国共产党的正义事业，坚决拥护以习近平总书记为核心的党中央。我时刻牢记我是共产党培养而成长起来的科技干部，由技术员到工程师、高级工程师，从总工程师到研究所所长。回眸自己的人生，我从一个来自农村的普通青年，在党和人民的培养教育下，经过自己不懈的努力，全身心报效国家，把自己的一生奉献给人民，此生无憾！”

一张上过《人民日报》头版的照片

□ 殷 萼



在毛泽东同志诞辰130周年之际，笔者采访了曾受到过毛主席亲切接见的离休干部吴仲信。

吴仲信指着那张由《人民日报》记者拍摄的照片激动地告诉笔者：“这是毛主席等中央领导与我们数百位出席全国工商界青年积极分子大会的代表合影，那年我26岁，我振臂高呼毛主席万岁的情景被定格下来，这张新闻照片刊登于1956年3月1日《人民日报》头版，至今已经60多年了。这次会议，尤其是毛主席的亲切接见，为我日后从事经济工作以及从事统战工作奠定了坚实的思想基础。”

“1956年2月28日，作为全国工商界青年积极分子大会的一名代表，和大家一起受到了毛主席的接见，这是我一生中最荣幸、最难忘、也是最幸福的一件事。”说这番话时，吴仲信眼含热泪，依然激动万分。

93岁高龄的吴仲信告诉笔者，早在1950年5月25日的中共中央政治局会议上，毛主席就指出：全党都要认真地、谨慎地做好统一战线工作，要在工人阶级领导下，以工农联盟为基础，把小资产阶级、民族资产阶级团结起来……吴仲信说，令他印象最深刻的是——共产党把对资本主义的改造和对资方人员的改造结合起来，使资本家在实践中受到教育、改造，逐步成为自食其力的劳动者和拥护社会主义的爱国者。

1955年10月27日和29日，毛主席先后邀请工商界代表人士在中南海怀仁堂座谈私营工商业的社会主义改造问题，他在讲话中勉励大家认清社会发展趋势，主动掌握自己的命运，站在社会主义方面，有觉悟地逐渐转变到新制度去。

1956年1月15日，在首都各界群众20多万人庆祝社会主义改造胜利大会上，工商



界代表向毛主席呈送喜报。吴仲信告诉笔者：“1956年1月20日，上海工商界申请全行业公私合营大会在中苏友好大厦隆重举行，我有幸参加了这次大会。不久，全国各大中城市也掀起了社会主义改造的热潮。”

在此背景下，为了更好地完成党对资本主义工商业进行社会主义改造，共青团中央、全国青联于1956年2月下旬在北京召开了全国工商界青年积极分子大会。与会代表聆听了团中央书记胡耀邦、全国青联主席廖承志、国务院副总理陈毅和中共中央统战部部长李维汉等领导的讲话，大家受到了很大的教育和鼓舞。吴仲信说：“这次会议使代表们提高了认识，拓宽了视野，明确了政策，也为大家指明了前进的方向。我和代表们一样，抱着殷切的期望，希望毛主席能在大会结束前接见我们。”

幸福的这一天终于来临了。2月28日晨，大巴载着代表们从驻地西苑饭店直开新华门，进入中南海。毛主席在听取王光英、陈铭珊等同志的汇报之后，就工商界关心的问题作了指示与亲切的勉励。

当毛主席健步走进怀仁堂后花园时，全场代表欢呼声此起彼伏。毛主席、刘少奇、周恩来、陈毅、彭真、廖承志等中央领导同志高兴地和大家合影留念。

吴仲信是江苏无锡人，出生于1930年12月，他曾记得儿时随家人一路逃难，遭到日寇的飞机轰炸，炸弹就落在他们乘坐的逃难小船附近，家人们差点丧命。后来，乘坐独轮车一路颠簸到江阴再乘船，总算来到上海。上海沦陷后，他与家人住在福建路，由于附近发生爆炸事件，日寇封锁了他家附近的几条马路，日子一长，粮食无着。少年吴仲信便随邻居一起从封锁区域的一个洞口钻出去，欲前往江湾背米，却遭到日本兵的枪弹射击，邻居中弹身亡，他侥幸躲过一劫。他在心中深深地埋下仇恨日本鬼子的种子。

1946年，他有幸进入黄炎培先生创办

的中华职业学校读书，在学校里，他结识了中共地下党员，在地下党的启发教育和帮助下，他参加了中共地下党的外围组织，参加各项爱国学生运动，担任过地下交通员，传送学生报、中共七大党章、新华通讯社及多种油印、铅印的地下学联秘密刊物。在1948年6月5日的反美扶日运动游行中吴仲信被国民党当局逮捕，这次全市共逮捕54人。审讯时，当局要吴仲信交代这次游行的组织者和领导人，他都回答不知道。被捕人员名单在第二天的《大公报》、《申报》上公布，吴仲信的名字也赫然在目，这可急坏了他的父亲、时任上海大茂眼镜公司经理的吴祝荪。最后，父亲以全家资产做担保，他才得以保释。后父亲把他送到香港，可是吴仲信人在香港，却时时牵挂着上海的学生运动。新中国诞生，他迫不及待地要回上海，在深圳过罗湖桥时，随时可能遭受国民党军机的机枪扫射，但他仍以极大的勇气闯关成功。过境后，当看到五星红旗迎风招展，他不禁热泪盈眶。回沪后，他仍在父亲开办的眼镜工厂里工作。1953年国家过渡时期总路线颁布，吴仲信与父亲商量，一定要搞好企业生产，扩大企业规模，走公私合营的道路。他当时担任区工商青年突击队队长，夜以继日地开展工作。1955年他当选为该区政协第一届常委，后来还加入了中国民主建国会。

吴仲信是第七、第八届市人大代表，第八、第九届市政协常委兼提案委员会副主任。作为一位德高望重的民主党派人士，他积极参政议政，自1992年以来先后8次荣获上海市政协的优秀提案奖。吴仲信告诉笔者：“每当我想到毛主席他老人家，就会有一股暖流情不自禁地涌上心头。在纪念毛主席诞辰130周年的日子里，我更深切地体会到，毛泽东思想永放光芒，我们将不忘过往岁月的艰辛，无愧于今天的光荣使命，在以习近平同志为核心的党中央领导下，在中国特色社会主义伟大道路上奋勇前进。”



一份合格的答卷

□ 哲俊

那天下午，上完夜班的黄宝妹，还在家里熟睡。突然接到通知，让她赶快到中苏友好大厦（现上海展览中心）出席座谈会。她闻讯立即起身，急急忙忙地乘公共汽车，从杨浦赶到外滩，再转车到陕西北路。下车后连奔带跑地赶到友谊会堂，还是迟到了几分钟。

时任副市长刘述周同志在友谊会堂咖啡厅门口，不时地看着手表，正焦急地等着黄宝妹。见她急急忙忙地赶到了，连忙将她引进室内。

咖啡厅的大门刚一打开，黄宝妹就惊呆了，原来是毛主席正站在那里。这突然间的巨大变化，让她不知所措，甚至怀疑自己的眼睛，眼前这一切是不是真的？不会是做梦吧？她想，毛主席不是在北京吗？我明明在上海，怎么会到了北京呢？黄宝妹大脑突然一片空白。后来见毛主席伸出手来，黄宝妹立即跨前一步，和毛主席紧紧相握，一股暖流顿时流遍全身。

在小圆桌旁，陈毅市长向毛主席介绍说：“这是上海的劳动英雄黄宝妹。”毛主席见黄宝妹很拘谨，还站在那里，笑着对她说：“坐，坐，坐。”随后问她：

2023年上海书展期间，主会场活动有467场，不少新书的发布会和座谈会，都是在友谊会堂举办的。而有一本书，它的主人公和友谊会堂早就结下了不解之缘。可以说，友谊会堂是她初心的始发地，这在整个书展中，恐怕是绝无仅有的。

这本书的名字叫《踏遍青山人未老》，书的主人公是七一勋章获得者、全国著名劳动模范黄宝妹。这本书用相当多的照片和

史料，全面地反映了黄宝妹在党组织的培养下，执着追梦，成长为全国劳模的历程。

说起和友谊会堂缘分，置身书展中的黄宝妹，掩饰不住喜悦的心情，看着曾令她魂牵梦萦的地方，心潮澎湃，感慨万千。历史的画面，一幕幕场景，又从心底泛起，重新浮现在眼前。

1956年2月22日，毛主席在上海邀请各界代表性人士座谈，地点就在友谊会堂底层的咖啡厅。

“你做什么工作？”黄宝妹回答：“我是纺织细纱挡车工。”毛主席听到后说：“纺织工人很光荣。让全国人民有衣穿，责任很重大。”后来的几十年间，黄宝妹牢记毛主席的话，放弃当干部，放弃当演员，坚持在生产第一线，为人民纺好纱织好布，在平凡的岗位上做出了不平凡的成绩。在中国共产党成立100周年之际，被授予了“七一勋章”。

也是在这次座谈会上，毛主席还亲切地问大家：在座的有几位是工程师？有几位是大学毕业的？黄宝妹等人回答：我们都不是。毛主席转身对陈毅等领导人说，我们搞社会主义建设，搞工业化，工人没有高度文化不行啊。毛主席加重语气说，我们今后要选拔一批优秀工人当工程师，造就艺术家、作家、科学家；我们还要从工人中选拔一批优秀分子去读大学，让他们掌握科学知识，更好的发挥他们的聪明才智。毛主席又勉励大家，你们青年工人要



飞，于是放弃休息放弃娱乐活动，甚至减少睡觉时间，连家务和儿子的教育也顾不上了，全身心地投入学习。她时常想起毛主席勉励他们的话，克服了无数个困难，学习不断取得进步。

好好学习。今天好好学习，就是为了明天更好的工作，更好地创造。

在毛主席指示后，上海在第二年就选派了一批优秀工人到大学学习。1960年9月，上海选调了6位劳模进入大学学习，黄宝妹是唯一来自上海纺织系统的，入学华东纺织工学院（现东华大学）纺织工程系。黄宝妹知道自己基础知识差，只有笨鸟先

功夫不负有心人，经过考试，全班来自全国的30人中，有11人被淘汰了，

黄宝妹的成绩，除一门是3分，其他都是4分5分，得以继续攻读。留下来的19人中，18人是干部，只有她是来自生产第一线的工人。经过3年寒窗苦读，终于拿到了毕业证书，由一个中学生成长为大学生了。她越学眼界越宽，越学越体会到理论的重要性。在车间里，她将学到的知识用到工作中，现场解决问题，领导和同事都说，黄宝妹学习回来后，能力强了，更加谦虚了。

在新书发布会现场，黄宝妹动情地说，友谊会堂是我第一次见到毛主席的地方，当时只有25岁。毛主席对我的教导，我一直记了几

十年，友谊会堂咖啡厅是我为人民纺好纱织好布初心的始发地；也是在这里，我得到了学习的机遇。我永远不会忘记这里，我要继续发光发热，做一个退而不休的老劳模。

该书一位副主编满怀敬意地说，黄宝妹是在用出版新书的形式，向毛主席交出了一份合格的答卷。



以敬仰之心塑造伟人

□ 佟瑞欣 口述 李敏 整理

我是上影集团的一名演员，历史赋予我机遇，让我在影视剧中扮演毛主席。我演过2部电影、2部电视剧和2部话剧，从青年时期一直演到中年时代，从腥风血雨战争时期演到和平年代的毛主席，我感到十分荣幸。

演毛主席与演一般人完全两样。毛主席是伟人，有他的特质，为了演好他，我翻阅了几乎能接触到的毛泽东同志传记、一些主要领导人、将帅的回忆录，瞻仰了党的一大会址，参观了毛主席与杨开慧当年在上海居住过的地方，并通过影像资料了解毛主席生活、工作的方方面面，以及个人习惯与特点，这样慢慢走进了毛主席的生活，走进了他的内心世界，较好地把握了红军领导人、人民领袖的特质。

演了毛主席使我更加认识到毛主席的伟大：毛主席是从湖南农村里走出来的一位青年知识分子，面对的是一个吃人的黑暗腐朽的社会。他举义旗，搞武装斗争，走农村包围城市的道路，历经千难万险，成了率领千军万马的统帅，终于推翻了三座大山，迎来了新中国，这一切的一切是多么的不容易啊！正像一位中央领导同志所说：如果没有毛主席，至今我们仍在黑暗中徘徊！

《长征大会师》是一部反映红军在毛主席的领导下转危为安的故事片，是2016年拍摄的。有一场戏是红军在长征途中在毛泽东的率领下翻越雪山，雪山高四千多米，终年白雪覆盖，气温零下三四十度，山上空气稀薄。我们剧组到现场拍

摄时竟有13人不适应环境倒了下来，被迅速送到山下救治，可见环境是何等的险恶！当年红军在无粮缺衣的情况下，除少数倒下再也没有起来外，大部分战士都翻越了此雪山，实属不易。这全靠信仰的力量，靠的是坚强意志与不屈不挠的精神，毛主席和英勇的红军战士太伟大了！

红军长征胜利到达陕北后，毛主席曾写过一首《七律·长征》诗：红军不怕远征难，万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。以往在朗诵这首诗中，演员腔调很重，如读到“万水千山只等闲”时就是这样。为了表演毛泽东当时气吞山河的豪迈气魄，我变了一下声

调，去掉播音腔，改变演员腔，以毛主席当时心境下的声腔和语调表演，结果效果很好，受到圈内人士的好评。

我也演过新中国初创时的毛主席，在电视剧《天下同心》一片中，我饰演中年时的毛主席，在天安门城楼上庄严地宣布：中华人民共和国中央人民政府成立了，从此中国人民站起来了。这两句话自信豪迈、振聋发

大城市结缘的故事。毛主席曾五十多次来到过上海，与上海结下了深厚感情：1921年在望志路106号参加党的一大会议担任书记员；1925年国共合作期间，他在上海担任过国民党代理宣传部长；新中国成立后，他数十次来到上海，视察过大型工厂和农村。据上影档案中记载，毛主席曾接见过赵丹、金焰、张瑞芳、上官云珠等一批老艺术家，勉励他

演好角色。其次要下苦功夫，多听取圈内外人士的意见与建议，力求走进人物的内心世界。外形像是容易的，而神似是不容易的。

今年12月26日是毛泽东同志诞辰130周年。作为参演多年的毛泽东同志的特型演员，我更加深刻认识和体会到：毛主席是一位伟人，是建立新中国的革命领袖。他领导中国共产党和中



(影视剧照)



聩，显示了高昂的民族自信心与凛然正气。为了讲好这两句话，我反复练了无数次，直到导演满意时为止。当时在监视器前工作的一位女青年，看了这段视频后，激动地说：毛主席真了不起，共产党真伟大！我想加入中国共产党！我听了此话也很激动：之所以产生这样的效果，这是戏剧的力量，是演员的力量。

我还在话剧《日出东方》中扮演过毛主席，这是一部反映毛主席与上海这座

们拍出更好的电影作品，为社会主义服务，为人民服务。为了演好数十年跨度中的毛主席，我踏遍毛主席去过的所有地方，翻阅了有关报道材料以及上影集团的档案，对毛主席的风貌、讲话以及生活工作特点作了全面了解。后来，演出效果不错，受到观众的好评。

演好毛主席是一件非常不容易的事情，首先要有敬畏之心，有了敬仰有了畏惧，内心才会产生力量，才能挖掘出自己的潜能，饰

国人民，使旧中国摆脱了外强侵略与干涉、四分五裂、一盘散沙的局面，迎来了光明、民主、繁荣的新中国。他是中国人民的大救星，为苦难中的中国人民开辟了一条幸福的道路。他是位伟大的马克思主义者，把马列主义与中国革命的实践相结合而产生的毛泽东思想，永远指引着我们从一个胜利走向另一个胜利。对毛主席的丰功伟绩，怎么评价都不过分，值得我们世代代缅怀与纪念。



微雕里毛主席的风采

□ 华敏



被称为“海派微雕艺术家”的唐洪亮用手中纤细的刻刀，在毫厘之间演绎共和国红色经典瑰丽画卷，生动展示伟人的风采，在日前黄浦区非物质文化遗产授牌仪式上喜获非遗传承人光荣称号。与会者惊叹，

这位中国美术家协会会员，来自上海石化退休员工的微雕神人，小小牙片，容纳大世界。面对如潮的好评，唐洪亮说得最多的仍然是常挂在嘴边的一句话：我只是微雕“爱好者”。

在108颗“芝麻”上微雕了毛主席一生

唐洪亮在40多年的微雕生涯里，雕刻过不计其数的共和国伟人毛主席、周恩来、朱德和邓小平的雕像，他最满意和圈里同行啧啧称赞的是他耗时38个月，精心创作了百张成套毛主席彪炳历史一生的牙片微雕邮票。

1997年8月，唐洪亮应邀携这套匠心独运的骨片微雕邮票作品，参加了国家文化部在北京举办的“中国艺术博览会。”这届盛况空前的博览会，吸引了来自各地数十万中外观众前来观赏。当这套绝版的邮票在他的展台一经亮相，现场观众通过放大镜看清其一幅幅清晰的画面。其中一幅毛主席踏雪赏梅，手中的香烟冒着缕缕青烟，盛开的梅花上还闪现着片片洁白的霜雪，更为叫绝的是，在这芝麻般大小的画面左上角，他还临摹毛体，刻下了伟人的咏梅诗。让叹为观止

的观众又一次惊讶，米粒般微小，却工艺如此之精，容量如此之大，观众纷纷向他探寻：你是如何创作的？需要多久才能完成作品……面对观众投来好奇的目光，唐洪亮相场一一作答。

许多观众在站台前依依不舍，临别写下了感言：“太感谢你了，你让我们再一次看到了我们心中的毛主席。”“你能在微雕世界里，刻出栩栩如生的毛主席，你是一位神人！”

在闭幕式的晚会上，主办方领导文化部副部长徐文伯热情地握住唐洪亮的手说：“太感谢你了，送来这么精美的作品。”坐在嘉宾席上的中国美术家协会党组书记王琦，著名相声表演艺术家姜昆，著名歌唱家蒋大为等热情地与他合影留念。他的微雕作品“人民心中的红太阳”被文化部列为永久藏品收藏。

艺术节喜逢“情报处长”

唐洪亮应邀参加过多次艺术博览会，让他至今难忘的是一次为中外来宾现场表演绝技喜遇电影艺术家陈述。

在一次展出现场，有位长者在唐洪亮芝麻大小的“开国大典”作品前，久久地反复观看，毛主席那伟岸的身躯、炯炯有神的目光，尤其是那为亿万人民所熟悉的下巴上那颗福痣，都毫厘不差地在米粒之微的空间活灵活现地呈现出来，长者夸张地做了一个“哇”的表情。唐洪亮眼睛一亮，这不就是在电影《渡江侦察记》中饰演情报处长的著名电影表演艺术家陈述老先生吗？见多识广的老先生当然知道，雕刻观众从未看见过历史人物秦始皇、李白等，作者可以凭想象自由发挥，而耳熟能详的近代历史名人，特别是如伟人毛主席、周恩来等，你稍微有一点马虎，不要说有文化的人，连一个不识字的农村老大娘都糊弄不过，何况领袖们神采奕奕的风貌，不仅要形似，更要显现神韵，难怪老先生要对唐洪亮连连说“太不可思议了！真的是你刻的吗？！”



迎着老先生狐疑的神情，唐洪亮拿起笔刷刷在A4纸上画开了，这才打消了老艺术家的疑惑。连声惊叹：“神了，神了，你太神了。”说完后，老先生依旧舍不得离去，最后以商量的口吻说出了自己的心愿，“能否用我的书法作品交换你的一件微雕？”看着这位自己从小崇拜的偶像，现已是白发老人眼中那期盼的目光，他爽快地答应了。老先生可能不知道，唐洪亮多年来的艺术熏陶，坚持不懈对微雕艺术一往情深的执着，早就练就了过硬的素描基本功。就说这幅《开国大典》的作品，他就构思了不同角度的近百幅草图，老先生更不可能知道，为了精益求精创作微雕作品，他积累了各种图稿超过了27000多张，东方卫视编导在他家里采访拍摄他专题片时，看到整整三大麻袋的图稿，都大吃了一惊道：想不到……

秘密武器是老鼠胡须

数十年在微雕世界里孜孜以求地探寻，潜心研究，唐洪亮的工作台上有了数十把形态各异刻刀，每一把刀都由他自己亲手磨制而成。他的左手虎口至今还留有厚厚的茧花。但他不满足传统微雕非黑即白单调的画面，在欣赏了画家丁绍光的重彩画后，他就一直在寻思，我能不能在微雕这门古老的传统工艺中，注入了新的活力，让其大放异彩呢？

工艺美术历来都是讲究口传心授，他动过拜师念头，可人家辛辛苦苦钻研几十年积累下来的独门绝技，岂肯示人。

唐洪亮当然深知彩色微雕不能一蹴而

就，而一支能蘸尽五光十色的画笔无疑是难能可贵的重器。为探寻其奥秘使尽了浑身解数的他在苦苦寻觅。羊毫，太软；狼毫，欠弹性；狗毛、猫毛、兔毛都试过，结果都无功而返，难道攻克彩色微雕的秘密武器众里寻他千百度，如此难识庐山真面目？！

机会终于来了！一次下班他在厂区大道遇见人称厂里捕鼠大王的王师傅。看见王师傅手里的老鼠笼里有一只肥硕的田鼠，正瞪着小眼睛在滴溜溜地转，嘴边的胡须还在一个劲地抖动，他蹲下身，细细地观察老鼠的胡须，十余种动物的毛发都尝试过，唯独老鼠的胡须却没试用过。站在旁边的王师傅纳闷了，老鼠又不是珍稀动物，有什么值得他如此目不转睛？！此时的唐洪亮的脑海中忽地闪出一道灵光，将老鼠胡须做笔，说不定能攻坚克难！接过黄师傅剪下来的老鼠胡须，他小心翼翼地用餐巾纸包好，一路喜滋滋哼着歌回到了家。

事实证明了唐洪亮的判断。深夜他在工作台用老鼠胡须给微雕着色，不仅软硬度理想、弹性也是恰到好处。有了老鼠胡须这独门利器相助，唐洪亮的彩色微雕有了全新的境界。五光十色的色彩加盟，将他刀下的人物喜怒哀乐的表情刻画得更加惟妙惟肖，有了这秘密武器，他还开创性地将宋代哥窑特有的开片裂纹移植到微雕上，在这米粒、芝麻大小的空间里，呈现了令人炫目的几十种的色调，使其刀下的作品更给人舒展、流畅、和谐之美。

采访唐洪亮是一件开心的事。他的低调和谦和，他调侃自己不是个聪明人，只因兴趣和热爱，所以就走过来了。是的，因为兴趣和热爱微雕艺术，所以在这艺术的天地里，无师自通地潜心探索了40余年。因为创作是一件快乐的事情，在每一件作品问世的时候，他都有一种难以言及的愉悦从心底里涌出，也就是因为这，让他从风华正茂走到了如今的年近古稀。

毛主席和赵超构

□ 金洪远

“

赵先生，你的名字叫超构，你比你们那个宋高宗（赵构）高明多了。

”

在毛主席和新闻界人士交往中，赵超构先生无疑是“近水楼台先得月”的典范，已有“七次”两人相见的最高记录。

记得上个世纪八十年代初中期，复旦大学副校长、著名生物学家谈家桢教授应邀到我们上海石化总厂机关大礼堂给干部作报告。时过境迁，谈教授报告的内容我大都记不得了，但他讲述1958年1月6日深夜，毛主席在杭州接见他和赵超构、周谷城，直到第二天清晨三四点钟的西湖夜话的“插曲”让我觉得分外亲切，因为我和赵超构先生同住一个弄堂，而且是隔壁邻居。我家94号，他家92号。也听闻赵先生的夫人赵家姆妈和左邻右舍讲起过。

当时触景生情，写了一篇小文章《我的邻居赵超构》刊登在《新金山报》上，反响还算不错，特别是参会的干部和我的不少单位里的同事，他们大都很惊讶，一个沪上著名的报人，时任新民晚报社长的他会居住在沪上一条普通的石库门弄堂里？记得前几年和妻子去吴兴路探望大阿哥（著名报

人、原《新民晚报》社长赵超构先生的大儿子），听我说起当年撰写的小文，他笑着说，你这几年在报刊上写我父亲居住在弄堂里趣闻轶事我都看了，倒是一点“水分”都没有。

大阿哥回忆说，他父亲当年作为国统区重庆《新民报》的记者，1944年有幸随中外记者团赴延安采访。这是他第一次接触毛主席及其领导下的解放区。他采写的记述解放区军民生活的《延安一月》，不仅在当时在重庆报刊连载时引起轰动，而且传诵至今，被誉为中国人写的《西行漫记》令读者争相捧读而洛阳纸贵。

1945年抗战胜利后的8月28日，毛主席到重庆谈判，赵超构受到过毛主席和周恩来的接见。在重庆郊外十八集团军办事处，毛主席又单独会见了赵超构，晤谈甚欢的谈话从上午九时直至晚饭以后。大阿哥告诉我，现在报刊不少回忆文章引用“赵先生，你的名字叫超构，你比你们那个宋高宗（赵构）高明多了”。就是源于毛主席一见到赵超构开门见山的玩笑话。因为两人

都好吸烟，香烟抽得不少，满满的一烟灰缸。大阿哥还补充说，临别时毛主席送父亲出门还说了一句：赵先生你是个自由主义者，当时父亲还自鸣得意，还不知道这是毛泽东对他善意的批评。

大阿哥还告诉我，父亲生前说，毛主席谈吐幽默风趣、知识渊博、才思敏捷，他爱开玩笑，尤喜用人的姓名起个绰号开玩笑并借绰号引经据典、说古道今，来活跃气氛。1957年，毛主席在上海约见赵超构，当时风云突变急转直下的形势让父亲心情一直坐立不安。可一见面，毛主席却当着众人的面风趣地招呼道：“宋高宗的哥哥来了！”屋里的人听了都笑了起来，父亲原先绷紧的神经也顿时松弛下来。毛主席戏称他为“宋高宗的哥哥”，实际上是当年在重庆约见赵超构时“翻版”，贴切又诙谐的称呼，很快在单位和熟识的左邻右舍中传开了。

其实，赵先生和毛主席的交往除了在父母和左邻右舍的嘴里略知一二外，儿时的我们在他家的客堂间也是“亲眼目睹”

的。当时赵家姆妈是居委里的小组长，每逢发放粮票、布票、油票和肉票时，我们都会尾随大人去他家的客堂间去轧闹猛，墙壁上挂有郭沫若、唐云等名人字画，但给我们留下深刻印象的是一幅赵先生赴京参加重要会议，和毛主席、刘少奇、朱德、周恩来等国家领导人的集体合影照。当时领导人形象只是在电影纪录片里看到，现在近距离接触让我们当时啧啧称奇。

因为写过一些赵超构生前的文章，也看过不少他和毛主席的奇闻趣事，我这次探访大阿哥，请教他“毛主席在上海，要到新民晚报社约见赵超构”的事是否确有其事。因为关于此事的版本有几种，不知真伪如何。大阿哥解释道：1957年4月某日，当时市委通知新民晚报社，毛主席要到报社探望赵超构，因为其时报纸截稿，大样已签发，父亲独自一人到北新泾去溜达拍照采风去了。平时下午有闲他喜欢和同事到城隍庙九曲桥茶楼喝茶聊天，却不料这天他单骑赴北新泾，报社遍寻不得，限于

当时的通信条件，通知未及，这次珍贵的约见遗憾地被取消了。大阿哥回忆说，事后父亲获悉后非常地懊恼，否则在延续“西湖夜话”后又增添一段“圆明园路”的故事那该多好。

因为是名人效应的缘故，赵超构先生呈现在读者和公众的印象一直是一个“高大全”的形象，前一阵上海电视台纪实频道分上中下三集播映他作为“新闻泰斗”的生前事迹，其实，在我们左邻右舍的眼中他是上海话“的的刮刮”的凡人。那天在吴兴路公寓里大阿哥告诉我，父亲搞了几十年新闻工作，在社会上有点影响和名气不假，但在日常生活里，他是一个极普通的老百姓。春秋天一套中山装，夏天喜欢身着汗衫或汗背心坐在家门口的竹椅上和邻居喝茶抽烟聊天，“的的刮刮”一个普普通通的小老头。那天大阿哥对我好几年前在晚报夜光杯刊发写赵先生的小文“名人也是老百姓”很是赞赏，认为和他父亲常挂在嘴边“我是东瓯布衣”是一脉相承的。



缅怀敬爱的毛主席

□ 马导农

12月26日是毛主席诞辰130周年。我曾经见过毛主席，还亲手为毛主席提供过服务。尽管时间已过去60多年，每当想起来总深感幸福和乐滋滋的。

60多年前，1959年和1960年中共中央在上海锦江饭店新建的小礼堂先后召开八届七中全会和三次中央政治局扩大会议。上海友谊商店锦江卖品部承担为大会提供商品供应的光荣任务。1960年1月，中共中央政治局扩大会议时，我接到宋季文副市长秘书打来电话，要我派一位师傅专为毛主席量衣服尺寸，加工两套派力司中山装。我委托上服五厂车间主任周庆祥师傅前去，然后请上海市服装鞋帽公司样品间连夜加工。当时并未告知为谁加工，工人们一边缝制，一边议论觉得这两套中山装非一般人所定制，因为衣领特别宽，身材又高大，与墙上挂的毛主席肖像的衣领一模一样。师傅们觉得可能是为毛主席加工服装，特别自豪和兴奋。

同年6月的一天，毛主席的卫士长来到卖品部，由我接待，拿来一条旧的灰色法兰绒长裤，要求随便找点料子补一下。只见法兰绒裤子颜色已泛黄，屁股两个大窟窿。我拿裤子与我身材一比，长度到我胸部，身材

又十分高大，而且卫士长是个矮胖子，这显然是毛主席的。出于对毛主席的热爱，我和呢绒柜的老汤一起去纺织品进出口公司样品间选择颜色尽量接近又比较柔软的法兰绒布，由我们友谊商店服装厂精心修补。补好后，卫士长一看十分满意，连声道谢。

为此，我们卖品部的共产党员专门过了一次组织生活，讨论毛主席修补的法兰绒裤子，学习领袖勤俭节约、艰苦朴素的优良作风。

在党的八届七中全会和三次中央政治局扩大会议期间，我有幸见到刘少奇、周恩来、朱德、陈云、邓小平、董必武、谭震林等中央领导，唯独没有看到过毛主席。于是我通过在锦江卖品部的西楼三楼市公安局警卫处，帮我提供一个机会能见到伟人。会议期间一个晚上，马处长来到卖品部，我心领神会地跟他走，一起到了锦江饭店对面的文化俱乐部二楼，随着悠扬的音乐，只见毛主席、周总理、陈毅市长等正在外事接待跳舞，主席跳舞像平时踏方步，总理和陈毅市长跳得很棒。只见毛主席身材高大，红光满面，我距离主席仅几公尺，看得十分清楚。那天终于实现了我长久以来的夙愿，当时感到无比幸福，也终身难以忘怀。



毛泽东同志在《纪念白求恩》中教导我们：“我们大家要学习他毫无自私自利之心的精神。一个人能力有大小，但只要有这点精神，就是一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。”

退休26年，我记住了伟人的话。刚退休时，有多家单位高薪聘我，我都婉拒了，投身到社区的志愿者队伍中，为社会做点有益的小事。26年的志愿服务，我做到不占组织编制、不坐单位位置、不拿国家工资、不取任何奖金，做了一名上海注册的第一批志愿者。基层政府特聘为舆情信息员和人大特邀通讯员，几乎每天行走在大街小巷，乡间小道上。晚上整理所见所闻资料，每周写出二至四篇文章，有的刊发报端，有的政府采纳。

记住伟人的话

□ 赵天安

退休26年，饭天天要吃，书报天天读。再把全国党代会精神从党的第十五届讲到今天的二十届，全国两会精神从九届讲到今天的十四届。向村居委居民宣传，深受欢迎。还担任了周浦老来客读书会、社区悦读会、居委老干部理论学习组的组长，宣传党的方针政策。我坚守着“人生的意义在于付出，生命的意义在于奉献”的人生哲理。一句话，活到老、读到老、改造到老、宣传到老、志愿到老、奋斗到老，成为一个学习型老人，为建设学习型社会，献出最后一点贡献，尽最后一点努力，作最后一点奉献。

我又与夫人一起决定，将来把我俩的遗体全部捐献给祖国的医学事业。我俩早就在中国红十字会办好了手续，准备将来为实现中华民族伟大复兴中国梦添最后一彩！

风景这边独好

——纪念毛主席诞辰130周年

□ 沈原梓

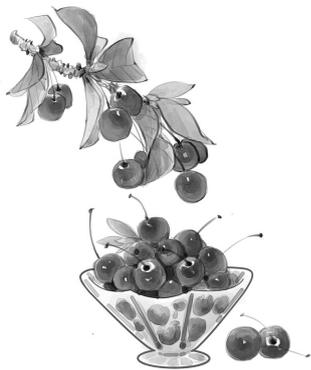
掌上千秋史，赞江山如此多娇；胸中百万兵，引无数英雄竞折腰。你横空出世，迎来东方欲晓；你叱咤风云，胜过一代天骄。

石库门里，你点燃星火志气豪；长征路上，你踏遍青山人未老；延安窑洞，你运筹帷幄睿智多；西柏坡头，你决胜千里红旗飘。枪林弹雨，你敢于跃马横刀；扑朔迷离，你善于明察秋毫；扭转乾坤，你正气浩然驱虎豹；成就伟业，你心潮澎湃逐浪高。你改变了中国，喜看春风杨柳万

千条；你震惊了寰球，笑言六亿神州尽舜尧。

历史有惊人的相似之处，当今世界，雄关漫道。经历百年之大变局，俏也不争春，只把春来报。改革开放，红雨随心翻作浪；一带一路，青山着意化为桥。东风吹拂，天连五岭银锄落；阳光普照，地动三河铁臂摇。何惧几个苍蝇嗡嗡叫，我自岿然不动领风骚。

茫茫九派流中国，风景这边独好。



左手红樱桃，右手白萝卜

□ 周云海

每周我都会去浦东下南路弟弟家，那里有我鲐背高龄的老妈妈。

去看望妈妈的时间一般是固定的，妈妈惦记着我周而复始在弟弟家窗口轻声喊妈妈的声音。在平凡的生活里，妈妈和我一样，心里都亮着一盏希望灯盏——我想着妈妈，妈妈也念着我。

我住在市西北，妈妈远在市东南，斜穿大半个都市，长长地铁线，串联起殷殷母子情。

走过大半辈子的清贫人生路，妈妈是位节俭老人。

看望妈妈，有时捎带些水果、牛奶或是小吃食，老人家总是埋怨我浪费钱。唉，我怎能让妈妈开开心心地接受我们做儿女的一点孝心呢？

妈妈爱去小区附近的生活超市走走看看。只要妈妈开心，我乐意这样陪老人家缓缓地走，慢慢地看。无意看树看花看风景，心牵油盐酱醋烟火生活，妈妈尤其喜欢流连超市的蔬菜柜台间。比较弟弟、弟媳买回家的一些优质优价的菜蔬瓜果，妈妈有时会点秋香般地在生活超市里买些廉价食品让我拎回家，母子外出散步，常常成了老人家的小型采购之旅。

妈妈买的番薯、茄子、冬瓜、萝卜、大白菜等菜蔬往往比弟弟、弟媳的采买价便宜。说起买到的便宜菜蔬，犹如回到自己做主妇的年代，老人家的苍苍脸庞像阳光一样明媚。这些以前清贫年间的当家菜蔬，依旧

是妈妈暮年的心头好。

今天是我去浦东的日子。为让老人家开心，忽然心生一计：何不在路上买两个白萝卜带去？这样在弟妹们面前，我这做大哥的是否显得抠门，不好看？那就再捎带些别的水果。

到下南路，我先在水果店里购了一些红樱桃（洋名“车厘子”），又去菜市场里买一对肥肥嫩嫩的白萝卜，并让商贩换了一个没有标贴价格的塑料袋。

左手红樱桃，右手白萝卜，欣然来到弟弟家窗口轻声喊妈妈。

老人家开了门，见我左右手都提着东西，又数落我乱花钱。

妈妈，我没花多少钱。这是一点点车厘子，你吃不完，可以让弟妹们帮着吃；这是两个萝卜，是芳娣（我老婆名字）在我们家附近买的，她让我带给您。五毛钱一斤，这两个萝卜才一块钱。妈妈，您说便宜不便宜？

不看鲜艳艳的红樱桃，只瞧水嫩嫩的白萝卜。取出塑料袋里萝卜，妈妈看看皮相，又掂掂分量，萝卜卖相好，分量也实沉。妈妈笑了。我也笑了。

孝心，有时需要智性转个弯。让鲐背年华的妈妈由心而外的绽放笑颜，是做儿女孝心的最好兑现。

左手红樱桃，右手白萝卜。这样混搭，如此色彩，只要妈妈开心就好。



七元钱的情谊

□ 李承昌



冬日的阳光暖暖地照耀在我身上，我这个已步入耄耋之年的老头，在晨起自理了生活必须的家务后，感到疲乏了，坐靠在沙发椅上闭目养神，那段曾经给我带来无穷乐趣、无比温馨的七元钱的故事又渐渐浮现在眼前。

上世纪五十年代末的春天，我在新沪中学读书，写的一篇稿件《当干部吃力不讨好吗》被报社录用刊登，受到了师生们的赞扬，还喜出望外地获得七元钱的稿费。在那个年代，对于一个高中学生来说，可是一笔“巨款”了，不少同学投来了羡慕的眼光，我决定好好安排这七元钱。

一个星期日的晚上，我们学生报刊发行站的五位亲密战友忙完了一千多位同学下半年的报刊订阅事务后，已是月升夜沉的十点钟了，大家肚子咕咕叫着，小张、小吴提议去吃些点心，我灵机一动，高兴地拍着胸脯说：“我来请客，稿费里支出！”我们一伙沿

着回家的路程往山阴路、祥德路方向走，在山阴路临吉祥路口附近的一家小面馆停了下来。

那个小面馆有大馄饨、小馄饨，有阳春面、菜汤面、浇头面，虽然品种简单不多，但经济实惠，适合平民百姓和青少年学生来就餐充饥。我们中学生平时就喜欢来吃碗阳春面，热气腾腾的滑溜溜的面条，满满的汤上漂着碧绿的葱花和喷香的油星，惬意地吃饱喝足，只要付出一角钱就够了。这次，可不一样了，小古、小沈同学吵着说：“既然是请客，就要吃好些，不要再吃阳春面了。”“有七元钱作保障，可以改善生活了。”我一听，认为有道理，马上笑逐颜开地表态：“请客吃菜汤面，每碗一角五分，我出七角五分钱。”服务员端上五碗菜汤面，它是鸡毛菜加油豆腐在锅里用油现炒后，再加面条、调味品烧煮几分钟后做成的，大家吃起来，觉得滋味又鲜又浓又美，边吃边谈边笑，真是乐不可支。

多余的钱，我花五角二分买了两包飞马牌香烟送给老祖母。老祖母为了给家里省钱，平时抽烟总是买最便宜的八分钱一包的生产牌、名花牌香烟，“奢侈”一点时，也只买一角三分钱一包的勇士牌香烟。这次，她抽上了“飞马”，逢人就夸：“大孙子有孝心。”我还花一元多钱买了父母亲和弟妹们爱吃的中冰砖和梅花蛋糕，让大家享用。放学回家，见到路边满脸愁容的老婆婆，领着赤脚走路的小女孩在乞讨，我递上二元钱，叮嘱她们一定要买双鞋穿，不要让路上的碎玻璃、烂铁钉伤着了脚底。我清楚地记得，至此，身上只剩下二元多钱了，就买了些文艺书阅读，因为莎士比亚说过：“书籍是全世界的营养品。”给自己和向我借书的小伙伴们，也增加点营养吧！

金钱除了维持人们生存、学习、娱乐和发展这些必需的功能外，还应该深藏着人间的亲情、友谊和助人为乐的同情心吧！



助老餐厅

□ 任焱越



早上，楼上的郑老师笑眯眯地告诉他，小区又新开了一家助老餐厅，就在文化中心边上，离咱楼不远，菜烧得老好吃额。

他经不住诱惑，午餐立即偕老伴一起前去尝新。果然如郑老师所言，七八分钟的路就到了。餐厅装修雅致，服务周到，特别是菜肴品种丰富，美味可口。他和老伴一商量，当即在卡里充了500元。

新的助老餐厅开张后，家里开伙仓的次数少了，他这个非专业厨房保洁工也轻松了许多。由于在餐厅用餐次数多，他们在卡里又注入了几次费用。

有一次，在门口又遇见郑老师。她问他，依晓得伐？我们用餐的助老餐厅搞大来，被评为全市规范餐厅了。在郑老师激动地叙述中，他得知，前几周，餐厅闹猛了一阵子。各级领导先后来指导，有关专家多次来调研，以本助老餐厅为范本的“助老餐厅规划”也已正在各区试行。

他听后，心里想，怪不得助老餐厅的菜品种越来越好，餐厅服务员的笑容越来越亲

切，餐厅还挖潜开出了早餐和下午茶，每到餐点，人头攒动，原来后面有推力呢！

一天中午，他和老伴又去助老餐厅用餐。一踏进门，发现里面一片嘈杂声，墙角摆了个某银行的摊位，他想这家银行真“敬业”，办信用卡的摊位摆到助老餐厅来了。再一看，摊位旁贴着公告，为方便老年人就餐，餐厅从×月×日起，使用银行卡就餐，原老卡使用至×月×日为止。新卡全街道助老餐厅通用。办了新卡，他们去助老餐厅用餐走得更勤了。

那天他去助老餐厅用餐时，发现有牛奶供应，想买两盒，又怕卡内余额不够，就请收银员拉一下，收银员说我们这儿拉不出的，要去银行拉的。这时后面的一位“眼镜”，却掏出老卡在结账。他随口问，老卡还能用？“眼镜”回答，用新卡充费十分麻烦，很多老年人弄不来，纷纷抵制，老卡就停不下来了。

一天傍晚，他手机上突然收到发“餐卡”银行发来的短信，告知：为方便您掌握“餐卡”内余额变动情况，我行将为您免费开通短信通知功能。他一见十分高兴，中午带上银行“餐卡”立即去助老餐厅用餐。取了饭菜，等候收银时，收银台前不断传来，手机收到短信的各种音乐声，老人们纷纷称赞，上面这次为我们做了件好事。

他坐下刚喝了口汤，上次那位“眼镜”，也端着餐盘坐在了他的对面，悄悄对他说，你知道伐？助老餐厅换卡问题被反映到区里去了，区领导非常重视。恰逢区里正大兴调查研究之风，据说一位副区长亲自下来了解情况，征求老人意见，并承诺尽快予以解决。你看几个礼拜内就OK了！

他走出助老餐厅，边上社区党群服务中心的两条标语，在春天的阳光下，显得十分醒目：大兴调查研究之风，问计于民、为民解忧。他在心里说，标语落到了实处，老百姓才买账！



退休这些年

□ 刘建国

退休这些年，转眼间已整整十年有多。时间过得飞快，人生暮年的第一个黄金十年不知不觉从眼皮底下溜走了。

退休这些年，不知不觉不经意地，在新浪网、上海市离退休干部博客空间、老小孩网留下了数百篇文章、几十万的文字，回顾大半人生，写的都是自己，记录甜酸苦辣，收获感悟得失，看得见、摸得着，这是退休后最大的收获。这几年，我的生活是充实的，心情是愉悦的。庆幸赶上了网络时代的春天，感谢网络给了我广阔的空间，感谢我的团队，给我提供了一个偌大的舞台，感谢网友给了我强大的支撑，这些年“诗和远方”“流金岁月”的生活一直陪伴着我，让我如沐春风、气宇轩昂。

退休这些年，怀着感恩的心，做个感恩的人，尽自

己所能主动做个默默无闻的志愿者。在原工作单位、在社区、在学校、在社会做公益志愿活动，参加了些力所能及的社会工作，发挥余热帮助他人。我没有忘记自己是一名共产党员，退而不休，乐此不疲，乐于做好离退休老干部工作，履行基层党组织干部的职责，关心老同志、老党员，主动到社区亮身份，传递关爱，送上温暖，感恩社会，回馈社会。没有做很多的事情，自己感到微不足道，不值得称赞，但这些年《上海志愿者网》，忠实地记录了我的点点滴滴，有关部门授予优秀志愿者的光荣称号。

退休这些年，身上的基础病日益暴露、日趋发展，身体状况每况愈下，我想是基因的因素和没有规律的生活习惯及其它原因所致。感恩社会制度的优越，感谢党和政府让我们幸福无忧养老。年龄的增长，越发认识到“身体是革命的本钱”那句老话重要，从自身实际出发，做喜欢的事，找适合自己的生活方式。这些年趁尚能走得动，适时到外面世

界看看走了几回，饱览河山，陶冶情操；坚持健身锻炼游泳十余年，风雨兼程，从不息步，养成良好的生活习惯，从容地步入老年化行列。

退休这些年，祖国发展日新月异，不可能一帆风顺，当前遇到了瓶颈，国际形势变幻莫测，我们应该保持清醒，沉着冷静，步调一致，共同面对，这是必需的。蓦然回首，别无他求，抓住主要矛盾，延长生命的长度、延缓衰老的速度，拓展生命的宽度，或将成为余生的永恒主题。俗话说，先把自己搞定。中国式现代化、人与自然和谐共生，找准定位，确立目标，绘就蓝图，党和政府给予我们老同志强大的精神支撑和物质保障，努力活出人生的好滋味，我们有必胜的信心和理由，去迎接新的征途。

韶华虽逝志犹豪，振奋精神再起跑。



冬日与熟普对话 □ 唐红宝



冬天的窗外，寒风阵阵呼啸而过，香樟树在风中战战栗栗，行人很少，街上显露出一派萧瑟的气象。古稀之年的我，不敢逞能，也乖乖地穿起厚厚的棉衣，躲进了书房，不再随便外出。医生说过，冬季里老人不要进进出出，忽冷忽热的，对心血管不利。

整天窝在家里，总要做点什么吧？否则就是百无聊赖了，百无聊赖不是好的状态。于是在一堆茶叶罐里面，翻出半块茶饼，哦，是普洱茶，熟普洱。好！正当时，那就喝普洱茶！煮了一壶沸水，按工夫茶的程序，洗茶、冲泡、10秒出汤、然后储在玻璃公道杯里。哦！眼前亮起一汪玫瑰红，多像一杯绛红色的葡萄酒。看着、看着，我的心情霎时愉悦起来，倒上一杯小抿一口，一股热流如温泉般淌入腹内，随即有醇和温暖的感觉洋溢了全身。

依我看来，在茶的世界里，绿茶是青葱的少男少女；白茶、黄茶、青茶是强健的中青年，而红茶、黑茶是沉稳老者。普洱茶属于黑茶，但是有生熟之分：生普洱接近中年人，强干之中还带点儿青涩，其汤色如铁观音般泛着金色，透出一股锐气，适合与打拼天下的青壮年人为伍；而熟普洱，经过数年的渥堆发酵，慢慢褪去了火气、除去了生茶的苦涩，茶性变得温和了，汤色也熬成了绛红色，就像一个穿着深红的宽袖长袍的老人，经历了岁月沧桑，跋涉了人生坎坷，洗涤了血气方刚，磨平了锐气棱角，如今显得成熟平和、一团和气地坐下来了，和辈分相似的我对话。

一团和气真好，我们可以举杯同饮，海阔天空，但是，不聊过去！往事如烟，那些年轻时的职场拼搏、商场竞争、胜败荣辱如今都烟消云散了！该忘记的人、该忘记的事，统统忘记吧；该清零的文凭、职称、职务、成就和荣誉，统统归零吧！

我想起了孔圣人说过的话：“七十从心所欲而不逾矩。”人过七十，这话说说简单，要真正做到，需要大境界。想想也是，退休了，离开了原来的“舞台”，观众的目光早已聚焦在新生事物上了。新生事物代表着生命力、代表着未来世界。既然老了，就该服老。

当然，人老了并不代表失去了一切，至少还有老本。我们当下该做的事，就是怎么保住老本，最好能保值增值。这老本不是投资做生意的资本，也不是大半辈子辛苦积攒的财富，更不是可炫耀一番的历史，而是自己唯一还能“经营”的身体健康。有人说：一个人到底值多少钱，唯有健康可以证明。有健康叫资产，没有健康叫遗产。

哈哈，是这个理！但是，保住了老本能干什么呢？我觉得不能辜负了上苍的眷顾，干坐着等死也太无聊、太自私了，完全可以做自然的事、应该的事。比如，可以力所能及地做志愿者，可以搀扶照顾陪伴了一生的老伴，可以力所能及地带带孙辈，可以做到生活上的自律自理，尽量不给社会增添麻烦，这也算实现保本增值了吧！想着想着我笑了，仿佛看见，坐对面的普洱老翁也抖了一下胡子，脸上泛起一抹红光，会心地笑了……

冬日读书

□ 耿 勇

冬日寒冷，老年人尽量不外出或少外出。无事可做，日子寡淡庸常。所幸有书和阳光陪伴，闲时在阳台上晒太阳，读些闲书，日子也变得有滋有味。

岁暮天寒，彤云酿雪时，我在温暖的书房里读汪曾祺的散文《人间草木》，汪老文笔好，叙事的手法又很亲切，让我爱不释手。像文中说“叶子花”，又叫“三角梅”。自家平台上正巧有一盆，与文中的描述一对照，边看文边观花，对汪老笔下的“叶子花夏天开花。但在我的印象里，它好像一年到头都开，总开着，没有见它枯萎凋谢过。大概它自己觉得不过是叶子，就随便开开吧。”有了不一样的感觉。确实，叶子花不分季节常开，不开时就是绿叶，开时，又有了成粉红色的叶子。

赏花识花，像这样能“对号入座”少得可怜。汪老散文中写“紫薇、马缨花、茶花、杜鹃花”等等，手机百度一下，有图片有视频，有花卉的相关知识，还有人教你如何栽培。一下子，拓宽了我阅读的视野，欣赏花朵更有立体感。既读美文有陶醉，又观赏花卉，满目春光，弥补了寒冬百花凋谢，空留光秃树枝的遗憾。

上了年纪，读书不为功名，细细慢慢品味，常能读出不一样的情感来。现在只要有闲暇，又眼力尚好，便可泡杯茶，拿本书，在平台的躺椅上，暖暖地晒着阳光看书，任思绪穿越古今，任四季如春暖人。

八十大寿

□ 钱红春

今年八十了，儿子一家早早为我的农历生日作了安排。先是邀请亲朋好友在一家知名的饭店喝下午茶，晚上又在黄浦江的码头租了一艘游艇，在游艇上举办我的生日宴，随后夜游浦江。这是我有生以来最为热闹，也是我最为满意的生日安排。我似乎意犹未尽，几天后打电话逗儿子，说我还得再过一次生日。儿子不解地问：“一个人哪有第二个生日？”我将我的身份证拍好照，用手机的微信发给他说：“这次要过的是户籍生日。”我接着就说了这户籍生日的来历。

上海解放时，我正上小学，有天居委干部按照户籍警的要求重新登记户口，父母只记得我农历的出生日期，便写了张小纸条夹在户口本里交了上去。生日就将错就错至今。

儿子听完我的解释，在电话里大声说：“老爸哎，您放心，这事就包在我身上啦。”说罢就挂断了电话。过了一会，儿子打来电话说，我户籍生日这天他一家正好有空，已经在附近一家饭店订了包房，再为我过一次生日。

本想与儿子开个玩笑，未料他却当了真。就这样，我过了今年的第二次生日。

记得小时候，有一次，父母在我生日这天给左邻右舍送上一碗鸡蛋面，这在当时也算是很隆重的生日了。自从我参加工作，结婚生子，整天忙里忙外，哪会惦记自己的生日？

没想到，多年不过生日的我，过了第二次生日，这样的好事只有在如今的新时代才会发生。

瞻仰韶山滴水洞 □ 朱怀兴

怀着肃穆的心情，我们瞻仰了韶山毛泽东故居。知道马上再去参观滴水洞，心里充满了神圣感、神秘感。

韶山有伟大领袖毛主席的故居，这是尽人皆知的。但知道滴水洞的不多，到过、参观过滴水洞的更少。1970年代，党内公布了毛泽东的一封信，信里提到“西方的一个山洞”，地处韶山毛泽东故居以西4公里。所谓山洞，其实并不是严格意义上的山洞，而是一个三面环山、长约3公里的小山洞，因常年有山泉从岩间滴出，当地人称之为滴水洞。毛泽东青年时代离开家乡以后，为国大业操劳终身。他在1925年、1959年、1966年曾三次回到韶山，这三次都到了滴水洞。

我们面包车上下来，要走几步。由于山路曲折和树木掩映，要走到近跟前才能看到青砖青瓦的滴水洞一号。无论外观和内部，都朴素大方，简洁实用。进入滴水洞一号，就是一间会客厅。穿过客厅是20米长的走廊，走廊左侧依次是两间办公室、会议室、卧室和娱乐室。娱乐室有一个硕大的阳台。据说，毛主席常独坐阳台上远眺沉思。最后一次来，他无限依恋。简短的送行仪式后，他又对其他人说：“你们先走，我还要坐一下哒！”足见伟

人非常难舍对故乡的深情。1976年6月，主席病重之际，还牵记着这个滴水洞。

在滴水洞旅客服务处，有许多纪念品展示。我精心选择了一本《滴水洞邮册》。我本来喜欢集邮，还喜欢在旅游到过的地方购买地图、邮票、书刊、明信片等纪念品。在滴水洞买到滴水洞专题邮册，感到非常得意。

这个邮册，以韶山郁郁葱葱的绿色为基底，左上方有毛主席头像，头像右下方是“滴水洞邮册”几个烫金体字，其中滴水洞三字是毛主席的手迹。邮册扉页，是主席的儿子儿媳手迹：“纪念毛主席回韶山滴水洞三十周年”落款“毛岸青、邵华，一九九六年六月廿八日”，钤章“岸青邵华”双名共印。正文第一页，中英文引用毛主席的名句：“自从6月15日离开武林以后，在西方的一个山洞里住了十几天，消息不大灵通。二十八日来到白云黄鹤的地方，已有十天了。”拥有这本纪念邮册，感到非常珍贵。

滴水洞作为革命圣地、红色教育的基地，1986年9月对公众开放。毛岸青、邵华、刘松林1996年6月来瞻仰、缅怀，题词钤印。

今年12月26日，马上迎来毛泽东诞辰130周年纪念日。我翻开这本邮册，回想伟人的足迹，重温我们党的初心，荡涤净化自己的心灵。





银杏湖的美

□ 王
家
年

银杏湖、艾山风景区、银杏时光隧道，三点一线，构成邳北风景。

银杏湖落户官湖授贤，是因授贤有着深厚的历史渊源。寻古探幽，授贤厚重的历史沿革，是一笔财富。那些散落在记忆角落的文化遗产，那些先贤湮灭在茫茫历史中的陈迹，沧海桑田闪射的华彩，渐渐恢复，再现光辉。

授贤，是古代帝王及有关高级管理机构，奖励有智慧、有能力、有才干、有贤德的人，授贤是个有故事的地方。历史上的授贤，商铺林立，商贾云集，车水马龙，百业兴隆；历史上的授贤，是远近闻名的码头，千帆竞发，百舸争流。好多物资在这里集散，输入大量的劳动力资源，从而带动衣食住行各行各业发展。这里，曾经赌坊牌妓，歌舞升平；这里，你想吃就吃，想玩就玩，还可以搭顺风船，周游列国。冯家是浓墨重彩的一笔。冯思孝、冶源图、冯氏宗祠、冯家大坟及与之相关的历史渊源，都是值得大书特书的历史景观。授贤这颗璀璨明珠一度失去了应有的华彩，许多佳话，沦为美谈；许多繁华，销声匿迹；许多辉煌，灰飞烟灭。

银杏湖的美，美在沂河。沂河又名沂水，无论沂河这位母亲是怒是喜，她的儿女

总是不离不弃。她依托青山，奔赴大海，呈现顽强的生命本原。她沃灌心灵，泽被万代，本身就是一种神圣而浩瀚的资源。银杏湖，依托沂河，因利乘便，借势生景，无疑是匠心独运，神来之笔。

银杏湖的美，美在沂河。“山不在高，有仙则名；水不在深，有龙则灵。”大美沂河，犹如一条银色巨龙，活化沿途生机，带动两岸腾飞，以其独有的魅力，辐射应有的活力，散发应有的光辉。沂河就像一把琴，弹奏着沿途高山流水绝美的琴音。像徐州古运河一样，把沂河两岸打造成集休闲观光娱乐于一体的旅游风景带，这无疑是精妙的构想。

银杏湖的美，美如蓝天白云下一颗闪亮的珍珠，美如水天掩映中一颗碧绿的翡翠，美如绿色烟海中的一块碧玉。

银杏湖的美，美在玻璃桥。万千波涛，粼粼波光中，水上玻璃桥犹如飞跃蓝天横跨沂河两岸的梦；天上人间，水上玻璃桥，犹如一道连接心灵的彩虹。置身水上玻璃桥，人在碧云霄，身在画中游，我飞蓝天上，水中映我影。真有一种惊险刺激的“怦怦”心跳。“水声、鱼声、心跳声，声声入情；人景、桥景、云天景，景景入镜。”这就是银杏湖崭新的面貌、靓丽的风采。

闲话古人的养身诀

□

朱永其

老人最关心最希望拥有的莫过于是自己能健康长寿，对古今中外的养身长寿秘诀总在寻寻觅觅。古人因物质生活的低劣和医药卫生科技的落后，和交通的严重闭塞，大都活到40多岁时就已发苍苍、视茫茫、年华正富、容颜已暮了，似乎已到了生命的尽头！能活满全寿即一甲子60岁的人被誉为“世稀之人”、70岁为“世奇之人”、80岁为“世古之人”、90岁为“世怪之人”。这就是民间所说的古寿人的稀、奇、古、怪。

乾隆皇帝活满一甲子全寿即60岁后，便诏告天下，称自己是天下第一“世稀福人”，大理寺卿尹嘉铨活满60岁后，在著书中亦称自己是“世稀之人”，他因冲撞了乾隆即犯了清规之忌讳而被刑部处斩。《唐诗三百首》中的“诗人谱”中，列明年龄的44位诗人，活满60岁的11人、70岁的8人、80岁的2人、90岁1人，可见古人能活满全寿一甲子60岁的人很少见的。

长寿人中的养身健体秘诀更是珍贵有加，对今人也有参考的意义。享年85岁的爱国诗人陆游，一生成诗上万首，可谓是历史之最。他的旺盛精力与他强健的体魄是分不开的，他的养身长寿方法值得我们仿效。陆游81岁时对自己的养身自谓是“八十老翁顽似铁，三更风雨采菱归”。告诉我们他似铁的体质是坚持早出晨练、霞满天才回家练就的。他在诗中说：“风和渐减雕弓力，

野迥遥闻羽箭声”，“寄语长安众年少，妓围不似猎围豪”。说明他经常到野外去骑马射箭、驰骋打猎、节制性欲。“卧读陶诗未终卷，又乘微雨去锄瓜”。“江路最初程，飘然两屐轻。少留云际宿，徐待月明行”……综上这些诗句告诉我们，陆游养身长寿的诀窍主要有两点：一是坚持去野外进行多种多样的体育锻炼、且量力而为，既要注重野外活动，又要少在野外露宿，自谓“放翁”；二是心情要豁然开朗，顺乎自然、与世无争；心态要淡然平和、超然物外、宠辱不惊；思想要进取向上、包容异己。陆游是位高度自觉的爱国诗人，有股报国未酬死不甘的气质，他临终时写下的《示儿》诗：“死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”其爱国情怀感天动地，催人泪下！有趣的是他77岁有一只牙齿松动，亦有掉发，可不久松动的牙齿牢固了，头上亦长出新发了，复牢的牙齿又可以吃肉了，长出的新发胜过可戴头饰簪子的老发，他对此高兴地作诗：“摇齿复牢堪决肉，枯颅再茁已胜簪”。他还给自己总结了一套具体的养身长寿经验：夏天开门得风，冬天修房避寒，吃饭不可太饱，睡眠应有节制，读书不必终卷，走路疲倦则止，种花植绿闲趣，有病不乱吃药等。相信陆游如生活在今天这个物质丰富，医药卫生科技先进交通发达的时代，成为百岁老人是完全有可能的。



“慢老秘诀”帮你健康老去

从家族史着手制定计划。梳理疾病家族史有助于推测自己可能会遇到的遗传疾病，进而及早预防。因此，应询问家人或医生，尽可能罗列出父母、祖父母，甚至可知的祖先罹患过哪些疾病，以及死亡时的年龄和原因。也可以到医院做DNA检测，建立血压、血糖、胆固醇、体重指数（BMI）等数据，来制定专属的慢老计划。

适当喝咖啡。咖啡富含抗氧化剂、多酚等化合物。多项研究证实它有助预防阿尔茨海默病、帕金森病，还能减少心脏病、2型糖尿病患病概率。需要注意的是，喝咖啡时不要添加糖或人工糖浆、奶精等。

日常通勤多走走。研究指出，每天快走30分钟至微喘、微微出汗，能让思绪更清晰，帮助在工作中做决策。顺便晒晒太阳，还能帮助人体合成维生素D，增强记忆力。

多拥抱大自然。研究表明，树木产生的芬多精有助降低血压、缓解压力，增强免疫力。树林土壤中的微生物利于减少抑郁情绪。午后在树林中散步15分钟，就能让晚上睡得更好；若能持续1周，提高免疫力的效果可长达1个月。

增加肌肉量。40岁后，人体每年会流失约1%的肌肉量。每周进行2次肌力训练，可以降低心脏病、中风、骨质疏松的风险。

每周阅读3.5小时。耶鲁大学针对3600名老年人的调查显示，阅读能增加平均近2

年的寿命。其中，读书比读报和杂志效果更好，每周阅读超过3.5小时的人延寿最长。

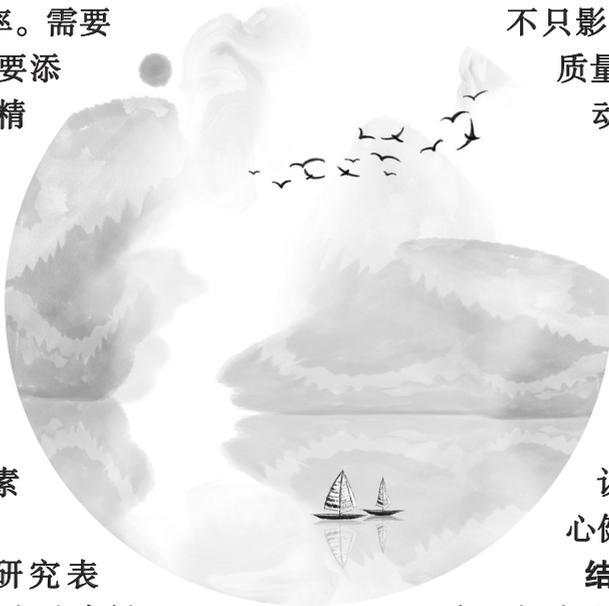
少暴露于空气污染环境。城市发展使环境空气质量愈来愈糟，间接增加了肺癌、心脏病、高血压、糖尿病、痴呆症等患病风险。为降低伤害，建议居住地尽可能避开车多的道路，购置空气净化器，或在房间摆上绿植。

爱护眼睛。40岁后视力会迅速变化，应定期检查。日常生活中，应避免夜间长时间使用手机、电脑等产品，因为蓝光不只影响视力，还会降低睡眠质量。此外，戒烟、规律运动和多吃彩色蔬果，如玉米、甜椒、胡萝卜、甘蓝等，都能保护眼睛。

培养乐观情绪。研究发现，对衰老持消极态度的人，身体状况往往比积极的人更差，步行速度更慢，认知能力也更低，影响身心健康。

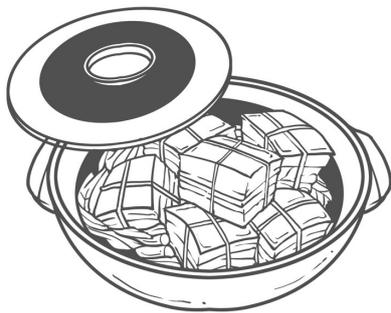
结交朋友。孤独已被证实，拥有和糖尿病同样高的死亡风险，与认知症、心脏病、中风、抑郁等疾病也都有关。因此，与他人保持联系、参与社交互动，也是长寿关键。

养只宠物。照顾宠物的日常起居，也是在促进人的身体健康。瑞典一项针对超过300万名40~80岁民众的研究证实，相比没养宠物的人，养宠物的人死亡风险更低，因为他们能通过抚摸宠物缓解压力，也能享受宠物相伴的快乐。



在四川成都武侯区簇桥街道百锦社区里，住着一位105岁的寿星，他叫胡明鹏。老人在社区已小有名气。好多人都想知道老人的长寿经，可略知详情后往往大吃一惊。邻居、亲戚甚至老人的儿子都表示，老人的养生之道无法学习。

“老爷子从70岁开始就已经吃得很‘奇葩’了。他吃的东西我们都没法吃，但他自己吃得美味。他平时不喝水，不吃水果，大油、多糖的食物是老人家的最爱，天天如此，一顿不油都不行。他的生活方式完全和现在的养生之道背道而驰。”胡明鹏的儿子胡光伍说。



百岁老人每天 半斤肥肉

究竟是有多少糖？油多大？胡光伍端出老人中午吃的食物来：一锅肥肉炖汤，一碗红烧肉和小半个蛋糕。肥肉汤里面没有一丝瘦肉，也没有放一点蔬菜。而这是老人平时最爱的食物之一，他每顿要喝两三碗大油汤，吃半斤纯肥肉。一碗纯肥肉的红烧肉，里面没有加胡萝卜或任何别的蔬菜。“这个红烧肉糖放得重，有点像成都人说的樱桃肉，又肥又甜。一般人根本吃不下去，相当腻人。”胡光伍说。

专家解析：不同个体有不同的代谢，有的人体内脂肪分解所需的各种酶较为活跃，但一般人还是不要轻易模仿。

86岁的苗晓红，是中国第二代女飞行员，曾获评“2019十大女性人物”。

1937年，苗晓红出生于山东省临朐县。1956年夏天，苗晓红以优异的成绩毕业于济南市省立第三中学。就在她备考大学期间，得知新中国招收第二批女飞行员的消息，她毅然放弃高考，决定参军报效祖国。

被成功选上后，苗晓红进入江苏徐州的一所航空预备学校学习。在这里，苗晓红不怕困难，迎难而上，通过严苛的训练她于1958年顺利从航校毕业，开始了自己30余年的飞行生涯。

1958年到1989年30余年间，苗晓红累计飞行5000个小时，曾飞过多个机种，执行过抢险救灾、接送首长、国防科研、人工降雨、军事运输等多项任务，获得多项荣誉。

1989年，苗晓红正式退休，但仍心系祖国的飞行事业，她拿起笔，开始了女飞行员

八旬奶奶驾飞机冲上云霄

题材的文学创作，在退休后的30年

时间里，苗晓红共出版了6本著作，发表了100多篇文章。

在创作的过程中，苗晓红了解到国外有好几位80多岁的高龄女飞行员仍然可以驾驶飞机，这深深感动了她，也激励了她。“外国女飞行员80多岁还能飞，我这位共产党、新中国培养的女飞行员，要和她们掰掰手腕，为中国妇女争口气，82岁我也要重返蓝天。”

为重返蓝天，苗晓红做了身体、技术和心理的多重准备。经过数月的飞行恢复训练，她通过了高空飞行的身体测试。2019年5月28日，她驾驶泰克南P2010型飞机再次冲上云霄。在驾驶飞机的40分钟里，她独自完成了爬升、转弯、盘旋、下降、航线飞行等动作，并顺利返航。此次飞行，苗晓红创下了中国女性的最高龄飞行记录。

明代医学家张景岳说，“先天强厚者多寿，先天薄弱者多夭。后天培养者寿者更寿，后天斫削者更夭。”张景岳的话说明了一个道理，一个人长寿与否，跟先天禀赋和后天调养有关。这就提醒我们，一个人的健康状况是从胎儿时期就决定的，养生也要从这时开始才对。我们现在提倡优生优育，原因就在于此。健康的父母才能生出健康的孩子，准备生养孩子的父母们先要养好自己，再孕育胎儿，才能给下一代奠定一个健康的基础。

另外，张景岳也很看重后天培养。在后天调养的各个阶段中，他尤其注重中年时期。他说：“人于中年左右，当大为修理一番，则再振根基。”可见，中年养生自古就被重视。在张景岳看来，人的衰老是从中年开始的，虽然这时候还没有明确表现出来，但体内已经开始变化

了。在这个身体由盛到衰，元气逐渐减弱的关键时期，人一方面要面临衰老，另一方面却可以利用这个时期，好好调养，对身体进行一番大的“修理”，就能“再振根基”。巩固我们身体的精气 and 元气，不但能推迟衰老，还能为老年时期的身体打下良好的基础，让我们度过一个少病痛、多健康的老年。

强身健体，才能少病多寿，道理人人都懂，但是有几个中年人能够做到身体力行呢。不管早晨还是傍晚，我们在公园、广场里去看看，那些坚持锻炼身体的，都是一些两鬓花白的退休老人。中年人去哪儿了？中年人上有老，下有小，正是家庭和社会的中

坚力量。有的中年人为了跟客户、上下级、朋友圈搞好关系，活跃在大小餐馆，举杯痛饮，“将进酒，杯莫停；古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名……”他们搜肠刮肚地编织着请对方干杯的说辞，只为了让自己和对方的胃肠承受酒精的洗礼。直到深夜，才会拖着疲惫的身躯躺在自家床上。家人如果抱怨，他们会美其名曰：“人在江湖，身不由己，这就是应酬！”是啊，人人都得应酬，但我们能否减少一些不必要的应酬，从而给身体留下苟延残喘的时间呢。如此年复一年地围着杯子转，最后当他们拿到体检报告

单，身体指标出现大量红灯，才追悔莫及。

绝大多数中年人不会主动锻炼身体，该吃吃该喝喝，除非医生发话，否则绝不会更改自己的生活方式。因为四处看看，自己的同龄人都是这么活的，他们为啥要做出改变

呢？别以为这是瞎说，看看我们周围的中年人，很多都是这样的心态，无节制地喝酒、抽烟，熬夜打麻将，他们根本没有将自己的身体当回事。他们不明白，身体是自己的，也是家人的，如果自己一病不起或撒手西去，那么以前的频繁应酬又有何意义呢，何况自己的离去还会给家人带来无尽的伤痛，那是再多的金钱也买不回来的。

养生自中年始。中年养生，张景岳提出关键是要恢复元气，而要恢复元气就要“节情志，慎劳逸，以养其形。”也即是说，要节制情感，情绪波动不要太过激烈，心态要平和，还要提防过度劳累和享乐，这样才能不损伤元气，保养好身体。



养生自中年始

白菜也有“黄金搭档”

白菜家族的“三兄弟”

大白菜：又称结球白菜，耐寒好储藏，为北方主要的冬储蔬菜之一。大白菜的维生素C含量为31毫克/百克，远高于娃娃菜；它的膳食纤维丰富，且比较粗，口感相对粗糙一些。

小白菜：俗称青菜，是专门培育的不结球的品种，它的个头较小，叶片较散，颜色通常为青绿色。小白菜的胡萝卜素含量是三者中最高的，每百克含量为1490微克，高于大白菜和娃娃菜。

娃娃菜：娃娃菜是从国外引进的品种，口感更为细腻鲜嫩，价格相对略高一些。从营养价值来看，娃娃菜在钾元素方面更具优势，每百克含量为287毫克，是大白菜、小白菜的两倍左右。

买白菜，有三看

一看外表：叶片完整无黑点、菜梗较

薄、内芯紧实、底部坚硬的白菜，口感一般比较好。

二看大小：大白菜一般推荐买个头儿稍大一点的，因为积累的养分多，里面可食用的叶茎部分也多。个儿小的大白菜，剥去外层的叶片后可食用部分比较少，不太划算。

三看手感：掂起来手感沉的白菜，含水量比较高，口感一般更为甘甜；掂起来要是感觉明显偏轻，那它的含水量少，很可能不太新鲜了。

白菜也有“黄金搭档”

1. 白菜+蜂蜜，润肠：白菜洗净取白菜帮，用榨汁机榨成30毫升的白菜汁，兑上少许蜂蜜即可。可以起到清热、润肠、通便的作用。

2. 白菜+板栗，健脾补肾：冬季经常吃些板栗炖白菜，可以起到养胃健脾、强筋健骨、润肠通便、滋阴补肾、抗衰老的作用。

3. 白菜+口蘑，补营养强体质：口蘑高蛋白、低脂肪，富含菌菇多糖和硒元素，也是一种营养价值较高的食材。口蘑和白菜“强强联合”，常吃有利于补营养、强体质，令身体更健康。

柑橘类水果水分充足，口感好，含有较丰富的维生素A、维生素C、B族维生素及钙、钾、镁、锌等重要的营养素，以及多种植物化学物，比如黄酮类物质、类胡萝卜素等，适量食用对身体健康大有裨益。不过，柑橘类水果含糖量高，吃的时候要注意以下问题。

1. 控制好食用频次和食用量：切勿贪多，以一周内不超过3次，每次中等大小的橘子或橙子1~2个，柚子2~4瓣为宜。最好避免空腹食用。糖尿病人在血糖控制稳定的情况下，两餐之间可以少量食用。

2. 彻底洗净果皮：如果喜欢用柑橘类水果的果皮泡制茶或其他饮品，制作前一定要

空腹不宜吃柑橘

将果皮妥善处理，清洗干净。

3. 勿用果汁代替鲜果：柑橘类水果饱满多汁，很多人喜欢榨成果汁喝，但其实鲜榨的柑橘汁相比新鲜水果而言，维生素、矿物质、膳食纤维等都有损耗，也容易引起血糖波动，所以最好还是直接吃新鲜水果。

4. 果蔬搭配做到“五颜六色”：虽然柑橘类水果酸甜可口，营养丰富，但是任何一类水果都不是万能的，大家在平时饮食中应注重膳食平衡，果蔬搭配，做到“五颜六色”。

秋冬养阴有中药



“春夏养阳，秋冬养阴”，这是《黄帝内经》对四季养生提出的总原则。秋冬两季，万物收藏，阴精内敛，以滋养五脏六腑，为来年的万物生长准备物质基础。秋冬的养阴有饮食养阴法、房事节制法、心神内守法、有氧运动法，以及中药养阴法等。中药养阴是“秋冬养阴”的重要内容，今举常用养阴中药十种，以备随时选用。

1. 麦冬 甘寒之品，以养阴生津、润肺清心为主要功效。如胃阴不足的口干、口渴，肺阴不足的干咳、咽燥，心阴不足的心悸、心烦与失眠等，麦冬都是必用之物。

2. 沙参 味甘性寒，是养肺胃之阴的要品。如肺阴不足的燥咳、咽干暗哑，胃阴不足的饥不欲食、大便燥结，多用之。沙参有北沙参与南沙参之分，北沙参养阴作用较强，南沙参养阴不如北沙参，但兼有益气祛痰的作用。

3. 石斛 石斛养胃阴、滋肾阴。胃阴不足的胃脘隐痛、牙龈肿痛、口舌生疮，肾阴不足的骨蒸劳热、筋骨不坚、慢性咽炎等都是石斛的适应证。

4. 女贞子 女贞子又名冬青子，甘苦而性凉，为补益肝肾之阴的要药。凡阴虚之头晕目眩、须发早白、目红羞明、腰膝酸软、遗精滑精、肌肤劳热等，必用之药。

5. 枸杞 枸杞子平补肝肾。凡肝肾阴精不足的视力减退、内障目昏、头昏脑涨、腰膝酸软、遗精滑精、牙齿松动、须发早白、失眠多梦等皆可用之。

6. 鳖甲 鳖甲为甘咸寒之品，是滋阴潜阳、退热除蒸、软坚散结的要药。凡肝肾阴虚所致阴虚阳亢、阴虚风动、阴虚内热等症必用之药。

7. 龟板 龟板为乌龟的背甲与腹甲，与鳖甲的功效大致相似。但龟板又长于补肾健骨，如治疗肾虚之筋骨不健、腰膝酸软、步履不坚，以及小儿鸡胸、龟背、囟门不合时，龟板是首选药物。

8. 玄参 咸寒而苦，为滋阴凉血、泻火解毒的要药。对阴虚内热、火毒内结的病证具有显著疗效。如火毒内攻的目赤肿痛、瘰疬、疔疮肿毒等，也是润通便泻火的主要药物。

9. 玉竹 甘寒之品，主养肺胃之阴，用于肺阴不足的干咳少痰、咯血、声音嘶哑。胃阴不足的口干舌燥、食欲不振。还有心阴不足的烦热多汗、惊悸等。

10. 百合 甘寒之品，具有养阴润肺、清心安神之功。用于肺阴不足的癆嗽咯血、心阴不足的神志恍惚、情绪不能自主，以及口苦、脉数等证。



心灵也需“营养素”

维持身体健康需要蛋白质、脂类、维生素等营养素，保持心理健康也需每日摄入7种“营养素”，才能让人在浮躁、攀比、勾心斗角等不良风气下整合正能量。

专注是蛋白质 蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。专心致志地完成一项任务时，就像给大脑补充蛋白质，让每一个神经元都深度连接，锻炼思维能力和敏锐度等，更容易体验到价值感。

内省是脂类 脂类主要给身体供应能量，内省就是对日常所做的事进行自我检查，把注意力集中在感知、印象、情绪和思想上，有助于更好地整合思维，去粗取精，为以后的工作注入能量。

健身是碳水化合物 碳水化合物是生物体维持生命活动的直接能量来源，还与抗凝血、免疫等功能有关。在身体状况允许的情况下尽可能做有氧运动，能强健大脑，改善

心理状态，提升心理“免疫力”。

玩耍是维生素 维生素是维持生命活动必需的有机物，也是保持人体健康的重要活性物质。像孩子一样，允许自己随意、有创造性、像玩耍一样地享受新奇体验，不为那些不值得担心的事情忧虑，就像补充了维生素，可以让内心更有活力。

联系是膳食纤维 膳食纤维虽不能被消化，却可以增强消化功能，帮助排泄胆固醇和有毒物质。与朋友、老同学、亲人相

聚就像摄入膳食纤维，满心烦恼瞬间消散。让心与大自然在一起，感受鸟鸣声、花香味，净化心灵，改善心情。

发呆是微量元素 微量元素在人体内含量极小，却可以维持一些决定性的新陈代谢功能。在工作间歇或休息日发呆，比如坐车时盯着外面的行人天马行空地胡思乱想，或看书看到一半突然回过神来，但刚才那几页说了什么却一点也想不起来，无需太久，却能帮助放松精神。

睡眠是水 水是每个生命都必需的元素，却被大多数人忽视。睡眠也一样，大家宁愿花更多的时间来计划假期的娱乐活动，也不去思考怎样创造一个理想的睡眠环境。睡眠质量的好坏直接关系到身心健康。花点时间合理安排睡眠，养成良好的睡眠习惯，使你人生1/3的时间变得质量更高，能获得更多的竞争优势。



随申办“民服务 真为依”应用服务上线， 首批聚焦养老服务

为了进一步加大养老服务领域的政策宣传力度，更加精准地匹配市民需求，在2023年敬老日当天，上海市民政局在“随申办”中推出了“民服务·真为依”——养老服务政策“e点通”应用服务。

市民在“随申办”搜索栏中输入“民服务·真为依”（也支持模糊搜索，如只输入“民服务”或“真为依”），进入页面后，可以看到一棵“大树”，这棵“大树”形象地展示上海民政的相关民生政策。树上的每颗果实，代表一项服务政策。市民可以通过果实的颜色直接了解自己所享受的民政服务现状。“红色果实”代表已享受的服务项目；“黄色果实”代表已经符合相关基本政策条

件，但还未去办理相关手续的服务项目；“绿色果实”代表尚未满足相关政策条件的项目。

首批服务汇聚了养老服务补贴、老年综合津贴、社区老年助餐等13项民生政策。市民在“我的民政”中添加家庭成员信息，就可以帮助家中老人查询服务内容。通过“我的账本”还可以查看例如老年综合津贴的发放记录和累计发放数额等信息。

应用服务不止于政策查询。老人在发现“可申请未享受”的服务后可直接提交线上申请。以居家环境适老化改造为例，在查询自身是否符合补贴范围后，可以点击“线上申请”，直接跳转进入申请程序。

优化康复辅具租赁服务让更多老人得实惠

家里老人刚刚出院，行动不便，临时需要轮椅，但购买轮椅有点贵，身体恢复了会闲置浪费，我们也不会挑选哪种轮椅适合他，该怎么办呢？

别担心，您可以来康复辅助器具创新产品体验馆体验各类康复辅具，选择更合适的辅具类型，满意可以现场办理租赁，还有补贴哦！

设立线下体验馆，让老人亲身感受便利

走进位于静安区胶州路207号的康复辅助器具创新产品体验馆，馆内产品类型之多、分类之细，无不体现了人文关怀与科学考量。许多老年人不擅长用语言表达需要和感受，只有亲自来看了、试了才知道想要什么。比如，不同品牌、不同价位的轮椅车，家属和老人往往要到现场体验才知其便利

性，确定产品以后在工作人员的帮助下通过街道或网络平台完成租赁。

60至74周岁二级及以上照护等级老人纳入补贴范围

市民政局、市财政局制定印发了《关于进一步推进本市康复辅助器具社区租赁服务工作的通知》，已于今年9月1日起正式实施。

根据最新通知，本市康复辅助器具社区租赁服务更精细，申请方式更多元，补贴比例进一步提升，辅具目录也将再次更新。比如，扩大租赁补贴的覆盖面，将本市户籍60至74周岁（含）二级及以上照护等级的老人也纳入补贴范围；提高困难人群补贴比例，低保、低收入老年人补贴比例从以前租赁服务价格的50%调整至70%。



咏长江

□ 王振华

千川汇巨流，
浩荡不回头。
泽润中华地，
功名万世留。

八十有感

□ 宋家平

时光流转太匆匆，
昨日稚童今日翁。
回首昔时无遗憾，
也曾策马啸长风。

减字木兰花·偶感

□ 丁锡南

平和心气。
荣辱知
难能可贵。
美善存心。
养性真
人生峻岑。
欲多则馁。
安淡泊
心如止水。
寡欲柔刚。
名利轻
山高水长。

保温瓶

□ 金嗣水

自甘寂寞坐斋厨，
倾尽琼浆泡玉壶。
不管炎凉风与雨，
心中总是热乎乎。

煤炭吟

□ 瞿若

开山挖炭采金砖，
愿献温情到世间。
爝火燃回春暖暖，
洪炉发电照千川。

纪念毛主席诞辰130周年

□ 史济民

当年立志出乡关，要救神州水火间。
马列为旗启心智，人民作主换河山。
蛟龙捉鳖探洋去，霹雳冲天揽月还。
环宇任凭掀恶浪，中华日日展新颜。

鹧鸪天·放歌

□ 江日兴

玉露金风桂子香。天高云淡雁成行。
白棉黄稻庆丰产，笑语欢声品杜康。
灯焕彩，月生光。长街小巷赤旗扬。
浦江两岸歌声起，如锦前程家国祥。

西江月·一线塔前腾起

□ 王令之

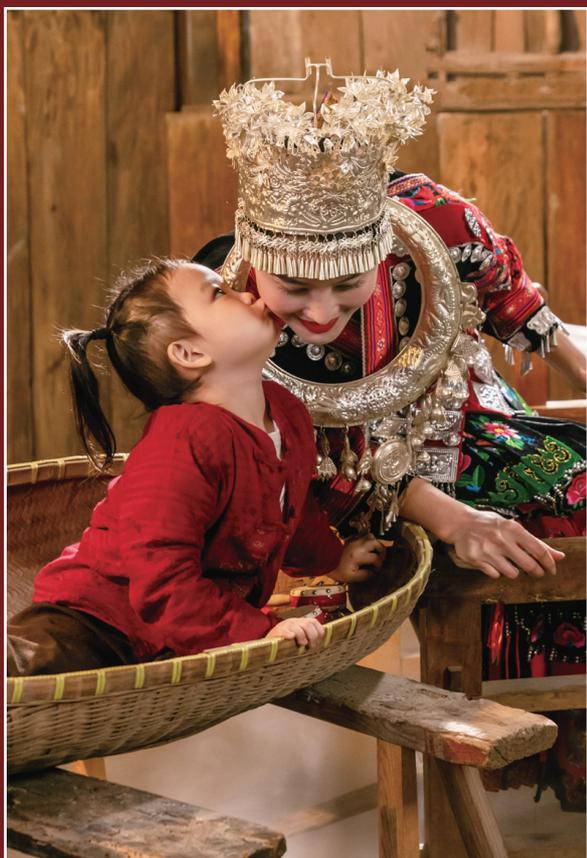
一线塔前腾起，百涛天际翻流。
万千云水海宁州。波剪钱塘奇秀。
远古潮宗永在，今朝宏愿能酬。
寄情消得少忧愁。唤取笙歌正奏。

忆昔

□ 廖显辉

跋涉高寒原始林，坚持守土有恒心。
勇攀古野崎岖路，喜听山禽婉转音。
望月怀人不以远，思亲垂念更难禁。
未辞雪域风沙苦，身在异乡年久深。

市老干部大学摄影作品选



- | | | | | |
|---|---|---|-----------|-----|
| 1 | 2 | ① | 情 深 深 | 李海政 |
| | | ② | 草 原 牧 歌 | 章兆丰 |
| | 3 | ③ | 远 方 的 声 音 | 张载养 |
| | | ④ | 新 农 村 | 崔恩萍 |
| 4 | 5 | ⑤ | 呼 唤 | 魏小燕 |



